



# **فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لخفض الإدمان الرقمي وأثره على التنمر الإلكتروني لدى المراهقين**

**إعداد**

**د/ راضي ناصر عرابي احمد**

**مدرس الصحة النفسية – كلية التربية بنين بالقاهرة**

**جامعة الأزهر**

## فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لخفض الإدمان الرقمي وأثره على التنمر الإلكتروني لدى المراهقين

راضي ناصر عرابي احمد

مدرس الصحة النفسية – كلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر.

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي لدى المراهقين، والتعرف أثر خفض الإدمان الرقمي الناتج عن البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في الحد من التنمر الإلكتروني لدى المراهقين، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على (٦٠) مراهقًا، من طلاب المرحلة الثانوية، بمصر، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، بمتوسط عمري (١٦,٨٣)، وانحراف معياري (٠,٦٧)، وتم استخدام (مقياس الإدمان الرقمي للمراهقين)، و(مقياس التنمر الإلكتروني للمراهقين)، و(البرنامج القائم على العلاج بالمعنى) وكلها من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية في الإدمان الرقمي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية في الإدمان الرقمي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، في الأبعاد والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائية في التنمر الإلكتروني بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية للتنمر الإلكتروني، ووجود فروق دالة إحصائية في التنمر الإلكتروني بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، في الأبعاد وفي الدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي وأثره في الحد من التنمر الإلكتروني لدى المراهقين.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالمعنى، الإدمان الرقمي، التنمر الإلكتروني.



## The Effectiveness of a Meaning-Based Therapy Program in Reducing Digital Addiction and its Impact on Cyberbullying in Adolescents

Rady Naser Oraby Ahmed

Lecturer In the Department of Mental health, Faculty of Education for boys in Cairo Al-Azhar University

### Abstract:

The current study aimed to identify the effectiveness of a meaning-based therapy program in reducing digital addiction among adolescents and to determine the impact of reduced digital addiction resulting from the meaning-based therapy program on reducing cyberbullying among adolescents. A quasi-experimental approach was used, and the study sample included (60) high school students in Egypt, selected using a simple random sampling method, with an average age of (16.83) and a standard deviation of (0.67). The study utilized the (Adolescent Digital Addiction Scale), the (Adolescent Cyberbullying Scale), and the (Meaning-Based Therapy Program), all of which were developed by the researcher.

The study results concluded the following: there were statistically significant differences in digital addiction between the pre- and post-measurements for the experimental group, favoring the post-measurement; there were statistically significant differences in digital addiction between the experimental and control groups in the post-measurement, across all dimensions and the total score, favoring the experimental group; there were statistically significant differences in cyberbullying between the pre- and post-measurements for the experimental group, favoring the post-measurement, across all dimensions and the total score for cyberbullying; and there were statistically significant differences in cyberbullying between the experimental and control groups in the post-measurement, across all dimensions and the total score, favoring the experimental group. This indicates the effectiveness of the meaning-based therapy program in reducing digital addiction and its impact on reducing cyberbullying among adolescents.

**Keywords:** Meaning Therapy, Digital Addiction, Cyberbullying.

## مقدمة:

يرجع ظهور نظرية العلاج بالمعنى إلى فيكتور فرانكل، حيث إنه في عام (١٩٦٩) قدم فرانكل كتابه (إرادة المعنى)، ثم طور نظريته في الشخصية، مركزاً على البعد الروحي، وعلى أهمية المعنى في حياة الإنسان، وعلى القيم الابتكارية، مع شرح لكيفية استخدام العلاج بالمعنى مع ذوي الذات المحبطة، لمساعدتهم على إيجاد معنى لحياتهم، وأوضح فرانكل كيف أن المعنى يمكن أن يوجد حتى في أفسى لحظات المعاناة والألم، وأن كل إنسان يستطيع إيجاد معنى لحياته، كما يمكنه تحويل أسوأ الخبرات إلى لحظات انتصار حاسمة، وذلك أملاً في بلوغ هدف محدد، فالحياة عند فرانكل مليئة بالفرص التي تمكن الإنسان من استخدام قيمه في تقديم عمل إبداعي، حتى لو كانت حياته مليئة بالمحن والآلام والمعاناة، لأنه يجب أن تكون هناك دائماً نظرة مفعمة بالرجاء والأمل، والقدرة على التسامي، والوصول إلى المعنى (Wong, 2010).

وتتفق وجهة النظر هذه مع ما أشار إليه (Längle (2019) من أن الجذور التاريخية الفلسفية للعلاج بالمعنى ترجع لأعمال كبير كجاراد Kierkegaard وهيدجر Heidegger، وسارتر Sortre وكتابات وجوديين آخرين مثل هوسرول Husserl والظاهرياتية Phenomondogists وبدأ عندما حاول بنسفنجر Binswanger استعمال نظرية هيدجر Heidegger's في العلاج، وهو اتجه كيفه فرانكل Frankl ورولي ماي Rollo May وآخرين بأمريكا، وازدهرت المنظمة الدولية التي تروج لمناقشة الأفكار الوجودية وتطبيقها في العلاج النفسي، ويركز هذا الاتجاه العلاجي على حرية الاختيار في تشكيل حياة الشخص، وأن كل شخص يتحمل مسؤوليته في تشكيل حياته، وحاجاته، لتحديد ذاته Self - determination ويؤكد على الحاضر والمستقبل في مساعدة الشخص، وأن حرية الشخص أساس لتحديد مستقبله.

ولعل اكتشاف فرانكل للعلاج بالمعنى له ارتباط بالدراسة الحالية، حيث إن فرانكل اكتشف العلاج بمعنى الحياة، وهو مسجون في ألمانيا، فيما بين عامي ١٩٤٢-١٩٤٥ م، حيث كان مسجوناً في معسكرات الاعتقال بها، وإبان وجوده في تلك المعتقلات لاحظ أن الرجال الذين كانوا يتعرضون لعمليات التعذيب معه كانوا يستسلمون للموت، بمجرد أن يفقدوا كل إحساسهم بوجود معنى للحياة، وقد أقام مدرسته على أساس من انتقاداته لكل من نظريتي الدافعية الممثلة في التحليل النفسي، لفرويد، وعلم النفس الإداري "إرادة القوة"، أو دافع المكانة لتفسير سلوك الإنسان، فوضع فرانكل مبدأ إرادة المعنى، الذي يجعل الإنسان يتحمل المعاناة، ويرفع قيمة الحياة، ويجعل لها معنى غير مشروط، وتستحق أن تعاش (Askarpour et al., 2024).

ويشير كل من: زكي (٢٠١٧)؛ (Aghili et al. (2023) إلى أن فرانكل يعد هو المؤسس للاتجاه الثالث في الإرشاد النفسي، وذلك بعد فرويد في التحليل النفسي، وأدلر في علم النفس الفردي، ولذا فإن العلاج بالمعنى يقوم على أسس ومفاهيم ثلاثة ذكرها فرانكل، والتي تتمثل في حرية الإرادة، وإرادة المعنى، ومعنى الحياة، وتتعارض حرية الإرادة مع مبدأ أساسي وهو الحتمية الشاملة، وعلى ذلك فإن حرية الإرادة لا ينفي الحتمية، فحرية الإرادة تعني الإرادة الإنسانية، وهي إرادة كائن محدود، وليست حرية في كل الظروف، وإنما هي حرية في اتخاذ موقف بعينه أمام ظروفه التي يتواجد فيها، وأما إرادة المعنى فإن الفرد عندما يملك حرية الإرادة في اتخاذ قراراته يلي ذلك أن تكون لديه القدرة والإرادة للبحث عن المعنى، الذي تمثله تلك القرارات.

ويرى (Melton and Schulenberg (2018) أن إرادة المعنى تتمثل في بحث الفرد الدائم عن المعنى، وأن أي إحباط في ذلك يؤدي إلى الفراغ الوجودي، كما يتصل بإرادة المعنى مفهوم التسامي بالذات، من خلال نسيان الفرد ذاته، والتضحية بها من أجل الآخرين، والتركيز نحو الخارج، وفي ذات

المعنى فإن معنى الحياة يعني أن حياة الفرد يكون لها معنى في كل الظروف، ومع ذلك فهذا المعنى يختلف من موقف لآخر، ولذا فالفرد إذا لم يغتنم الفرصة في أي موقف يواجهه، فإن هذه الفرصة ستنتهي، ويمكن أن يتم اكتشاف معنى الحياة من خلال ثلاث طرق، هي: أداء عمل معين بإنجاز، والمعاناة التي يشعر بها الفرد عندما يواجه موقفًا لا يستطيع تجنبه، ومعايشة قيمة معينة، مع من يمثل أهمية في حياة الفرد، والمعنى هنا يتمثل في الاتجاه الذي يتخذه الفرد نحو المعاناة التي يواجهها. وتأسيساً على ذلك فقد كان فرانكل يؤمن بأن حياة الإنسان لا تخلو من المعاناة، وأن الحزن والألم هما اللذان يدفعان الإنسان للبحث عن المعنى وراء الأحداث المؤلمة، وقد أشار في كتاباته إلى ثلاثة أنماط من المعاناة وهي: (المعاناة التي تنشأ عن الفراغ الوجودي عندما تحبط محاولات الفرد في أن يجد معنى لحياته، والمعاناة المصاحبة لمصير لا يمكن تغييره، والمعاناة التي تنتج عن خبرة انفعالية أليمة، مثل فقدان الإنسان لشخص قريب لديه)، وأضاف أيضاً أن حتمية المعاناة لا تعني فقدان الحياة لمعناها، بل مواجهة تلك المعاناة بشجاعة هو الذي يحتفظ للحياة بمعناها وقيمتها، وذلك من خلال تحويل الألم إلى إنجاز، وأن يستمد الإنسان من الشعور بالمعاناة القدرة على تغيير نفسه، وجعلها حافزاً لديه ليسلك بشكل أكثر مسئولية (Thompson, 2016).

كما أكد أيضاً على أهمية البعد المعنوي كبعد مميز للكائن الإنساني، والذي يختلف عن البعد البدني Physical dimension، والبعد النفسي Psychical dimension فهذا البعد المعنوي هو البعد الذي تتواجد فيه الظواهر الإنسانية في تمييزها الفريد، فعلى سبيل المثال فإن الحب والضمير هما من أكثر الظواهر إنسانية، وهاتان الظاهرتان من أروع مظاهر القدرة الإنسانية الفريدة، والتي يختبر فيها الإنسان قدرته على تجاوز الذات، حيث يتخطى ذاته، إما تجاه كائن بشري آخر، أو تجاه معنى معين، ويكون الحب هو تلك القدرة التي تمكن الإنسان من إدراك كائن بشري آخر، في صميم تفرده الإنساني، ويكون الضمير هو القدرة التي تمكنه من إدراك وفهم أي موقف يمر به (عزام، ٢٠١٥).

وفي إطار ذلك يتضح أن العلاج بالمعنى ظهر لمساعدة الأشخاص على اكتشاف المعاني التي تنطوي عليها حياتهم، والتي قد لا يكونون على وعي كاف بها، وبصفة خاصة تلك المعاني الأصيلة، والتي يقوم الشخص فيها بدور ابتكاري أصيل، كما يساعدهم على إدراك أن مصيرهم بيدهم، وعليهم أن يواجهوا حياتهم بأنفسهم، من خلال اختياراتهم الحرة، ومسئوليتهم عن كل ما وصلوا إليه من نجاح أو فشل في الحياة، كما يساعدهم على تحديد أهدافهم، وتجاوز معاناتهم وآلامهم، وذلك من خلال تنمية إرادتهم، ودافعيتهم للبحث عن قيمة وجودهم، من أجل تحقيق جودة الحياة، والرضا عنها (Baruth & Manning, 2016).

وقد أشار Harren and Walburg (2023) إلى أن انعدام معنى الحياة لدى المراهقين دافع قوي لتطوير الإدمان الرقمي، حيث بحثت هذه الدراسة العلاقة بين المعتقدات الإدمانية والمعتقدات الأساسية ومعنى الحياة واستخدام الإنترنت الإشكالي العام (PIU) واستخدام فيسبوك الإشكالي (PFU) واستخدام إنستغرام الإشكالي (PIgU)، وأشارت نتائجها إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين إدمان الإنترنت وانعدام معنى الحياة، وأن الفرد الذي يعاني من انعدام معنى الحياة لديه الاعتقاد بأن استخدام الإنترنت يجلب له الرضا.

ولقد شغلت قضية الإدمان الرقمي اهتمام الباحثين، لما لها من عواقب نفسية واجتماعية وأسرية وصحية ومدرسية وغيرها، وذلك لأن المتعلم اليوم يواجه الكثير من التحديات التي يتحتم عليه مواجهتها، ومعرفة كيفية التعامل معها، وذلك نظراً للانفتاح الكبير على العالم، بسبب التوسع

في استخدام التقنيات الحديثة، والتي أدت إلى تدفق هائل من المعلومات، واستحداث وسائل جديدة للتعرف والتواصل، وخاصة الشبكة العنكبوتية العالمية للمعلومات "الإنترنت" (الشريف، ٢٠٢٣). وعلى الرغم من إيجابيات هذه الشبكة الكثيرة واللامتناهية؛ إلا أنها لا تخلو من المخاطر والأضرار، وتعتبر "كيمبرلي يونغ" من الأوائل الذين سلطوا الضوء على المشكلات التي ترتبط باستخدام الإنترنت، مثل العزلة الاجتماعية، والاكتئاب والاعتراب النفسي، بالإضافة إلى دراستها لظاهرة الإدمان على الإنترنت، حيث ظهر ما يطلق عليه انطوائية الكمبيوتر، التي تعبر عن استمرار الفرد في الجلوس أمام الحاسوب ساعات طويلة، بشكل يشبه الإدمان على القمار، وقد توجد هذه الحالة لدى أفراد انعزاليين يلجئون خاصة للإنترنت ليفرغوا فيها طاقتهم وهمومهم (بوعباية، ٢٠١٧). وإدمان الإنترنت بحسب الجمعية الأمريكية هو "استخدام الإنترنت بما يتجاوز ٣٨ ساعة أسبوعياً لغير حاجة العمل، مع الميل إلى زيادة ساعات الاستخدام لإشباع الرغبات نفسها التي كانت تشبعها ساعات أقل، مع المعاناة من أعراض نفسية وجسدية عند انقطاع الاتصال، منها التوتر النفسي الحركي، والقلق، وتركيز التفكير بشكل قهري حول الإنترنت، وعليه فقد ازداد الإدمان على الإنترنت كظاهرة اجتماعية ونفسية انتشرت بين الأفراد بمختلف الأعمار خاصة فئة الشباب منهم، لقد أكد مجموعة من الباحثين أن ٩٠٪ من مستخدمي الإنترنت هم شباب، وما يقارب (٥٠%) يدمنون الإنترنت، ويعانون من الاضطرابات النفسية (Montag & Reuter, 2015).

كما أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يؤدي إلى إبعاد الناس عن المجتمع، وعن التواصل الاجتماعي الحقيقي، ويتسبب بالقضاء على التفاعلات الاجتماعية الحقيقية، كما يؤثر على حياة الناس، ويمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للإنترنت إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب في نهاية الأمر، فالشعور بالوحدة هو أحد مخرجات الاستخدام المتزايد للإنترنت، لأن المستخدمين غالباً ما يقيمون العلاقات الواقعية من خلال تقييمهم للعلاقات الزائفة والضعيفة عبر الإنترنت، وينتج عن الاستخدام المفرط للإنترنت تقليل النشاط الاجتماعي، وتفضيل الاتصال الافتراضي بدلاً من التواصل الفعلي (الخواجة والشبيبي، ٢٠٢٠).

ويشمل الإدمان الرقمي الاستخدام المستمر أو المتكرر للوسائط الرقمية، بما في ذلك الأجهزة الرقمية (مثل أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية) والأنشطة ذات الصلة (مثل الألعاب ووسائل التواصل الاجتماعي)، والإدمان الرقمي مصطلح شامل يضم أنواعاً فرعية من المشكلات، منها إدمان الإنترنت المزمنة، ومشكلة إدمان الألعاب التي، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وتجدر الإشارة إلى أن الإدمان الرقمي لا ينطوي بالضرورة على استخدام الإنترنت، وبالتالي فهو لا يشمل فقط الإدمان على الأنشطة عبر الإنترنت، بل يشمل أيضاً الإدمان على الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت باستخدام الأجهزة الرقمية، مثل إدمان الألعاب غير المتصلة بالإنترنت، ولقد أظهرت الأدلة أن الإدمان الرقمي يتسبب في ضعف كبير في الصحة والدراسة والعمل والوظائف الاجتماعية الأخرى، وضيق ملحوظ في الرفاهية الشخصية والعائلية والاجتماعية (Meng et al., 2022).

ويرتبط الإدمان الرقمي كذلك بالتمر الإلكتروني، حيث كشفت دراسة Romualdo et al. (2024) بعد استعراض سريع لعشرين دراسة (٢٠٢٠-٢٠٢٤) عن وجود علاقة قوية بين الاستخدام المفرط للوسائط وزيادة مخاطر كل من الوقوع ضحية للتمر أو ارتكابه، وأظهرت النتائج الرئيسية أن الجنس ومشاكل الصحة العقلية ونقص الدعم الاجتماعي تزيد من التعرض للتمر الإلكتروني، وفي المقابل، تقلل عوامل مثل التفاعلات الأسرية ومهارات تنظيم المشاعر والوساطة الأبوية النشطة من هذه المخاطر، وسلطت الدراسة الضوء على كيفية تأثير استخدام الوسائط الرقمية على سلوك المراهقين، مما يؤدي غالباً إلى نتائج نفسية سلبية، وتؤكد الدراسة على الحاجة إلى استراتيجيات مثل تعزيز الثقافة الرقمية والبيئات الداعمة وتدخلات الصحة العقلية ومعنى الحياة، حيث تُعد هذه

الأساليب ضرورية للتخفيف من التنمر الإلكتروني وتعزيز التفاعلات الصحية عبر الإنترنت. وتُعرّف منظمة الصحة العالمية (WHO) (2020) فترة المراهقة بأنها تمتد من سن ١٠ إلى ١٩ عامًا، وفترة الشباب بأنها من سن ١٥ إلى ٢٤ عامًا، ومصطلح "الشباب" بأنه أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ و٢٤ عامًا، وتُعتبر هذه الفئات العمرية مجتمعة تحت مظلة صحة المراهقين، وتُصنف مراحل نمو المراهقة عادةً إلى ثلاث مراحل: المراهقة المبكرة (من سن ١٠ إلى ١٣ عامًا)، والمراهقة المتوسطة (من سن ١٤ إلى ١٧ عامًا)، والمراهقة المتأخرة (من سن ١٨ إلى ١٩ عامًا)؛ ويمثل المراهقون الذين يمرون بمرحلة من النمو السريع والتطور والنضج النفسي، مجموعة حساسة فيما يتعلق بالاستخدام المفرط للتكنولوجيا، وبالتالي الإدمان التكنولوجي أو الرقمي (Marin et al., 2021)؛ وأن الاستخدام غير المنضبط وغير الواعي لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات سريع التطور بين المراهقين، ولديه القدرة على إثارة عدد من المشكلات (Horzum et al., 2021)؛ فالمشكلة الرئيسية هي إدمان التكنولوجيا، ويتميز إدمان التكنولوجيا بالانخراط المفرط، وتقلبات المزاج، وزيادة الرغبة في الاستخدام لفترات طويلة، ومشاعر الاكتئاب والانفعال عند عدم استخدام التكنولوجيا (Amudhan et al. 2022)؛ ويرتبط إدمان الهاتف المحمول بين المراهقين بزيادة خطر اضطرابات النوم (Zhang et al., 2022)؛ وضعف الأداء الأكاديمي (Jamir et al., 2019)؛ وزيادة احتمالية الأفكار الانتحارية (Shinetsseg et al., 2022)؛ والتنمر الإلكتروني (Topan et al., 2024). ويعد التنمر الإلكتروني صورة من صور السلوك العدواني، يتم على أشكال مختلفة كالتنمر البدني واللفظي والنفسي والجنسي، وذلك من خلال الإنترنت الذي تنامي بشكل مطرد ومتزايد لدرجة أنه أصبح في كل مكان وفي كل زمان في حياة الأطفال والمراهقين (المصطفى، ٢٠١٧). كما أنه أشد خطورة من أنماط التنمر الأخرى، نظرًا لاعتماده على بيئة الويب التي تتسم بالانفتاح والانتشار الهائل، وفرص التخفي المتاحة للمتندر، وعدم المواجهة المباشرة مع الضحية، مما يمكن المتنمر إلكترونياً من إلحاق الأذى المتكرر بالضحايا، ونشر ما يؤذيهم نفسياً واجتماعياً، بسرعة فائقة عبر مواقع الويب، ومواقع التواصل الاجتماعي، ويتسبب في تعرض الضحايا لخبرات سلبية تسهم في إهدار طاقاتهم وتشتيتهم عن الإنجاز والتحصيل الدراسي (الليثي ودرويش، ٢٠١٧). وكان انتشار الشبكة العنكبوتية ووسائل الاتصال التكنولوجية سبباً لتنامي ظاهرة التنمر الإلكتروني، ومن أبرز أشكالها اختراق الحسابات الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي، ونشر الأكاذيب والقصص المسيئة عن أصحاب الحسابات، واستخدام الألفاظ غير الأخلاقية، وإرغام الشخص بطريقة لا أخلاقية على البوح بالبيانات الشخصية الحساسة، والسطو على الصور الشخصية ونشرها على حسابات لأشخاص آخرين (محمد، ٢٠١٩).

وبناءً على ما سبق جاءت الدراسة الحالية لتقديم برنامج والتحقق من فعاليته، قائم على العلاج بالمعنى لخفض الإدمان الرقمي والتحقق من أثره على التنمر الإلكتروني لدى المراهقين.

#### مشكلة الدراسة:

شهدت السنوات الأخيرة تزايداً ملحوظاً في استخدام المراهقين للأجهزة الرقمية والاتصال بالإنترنت، حتى بات "الإدمان الرقمي" ظاهرة متنامية تؤثر في جوانب متعددة من حياتهم النفسية والاجتماعية والسلوكية، وتعد هذه الظاهرة من أخطر التحديات التي تواجه الصحة النفسية للمراهقين، حيث ارتبطت بنتائج سلبية مثل الانعزال، ضعف الانتباه، انخفاض التحصيل الدراسي، وظهور أنماط سلوك عدواني أبرزها "التنمر الإلكتروني". وتشير الدراسات إلى أن الإدمان الرقمي أصبح ظاهرة منتشرة بين المراهقين، حيث يرتبط

الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية بأثار سلبية خطيرة، على الصحة النفسية والاجتماعية، حيث إن التعرض المستمر للشاشات الرقمية يؤدي إلى اضطرابات في النوم، وزيادة القلق، والتوتر، وانخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي، مما يؤثر بالسلب على التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقين، وعلى الرغم من تزايد الاهتمام بهذه القضية عالميًا إلا أنه لا تزال هناك فجوة بحثية واضحة في الدراسات التي تتناول الظاهرة من منظور شامل، يعتمد على نظريات الصحة النفسية الحديثة، خصوصًا في السياقات العربية (البعجاوي وبنات، ٢٠٢٤).

كما نبعت مشكلة الدراسة الحالية من خلال الأثار السلبية المتزايدة للتنمر الإلكتروني، حيث تزداد خطورة التنمر الإلكتروني، لأنه لا مهرب منه، إذ يستطيع المتنمر اللجوء إلى هاتف الضحية أو صفحته الإلكترونية، ويسمح له ذلك بمضايقته في أي وقت وفي أي مكان، ويزداد سوءًا إذا لم تكن الضحية قادرة على الدفاع عن نفسها، لأن ثققتها بنفسها ضعيفة، وشخصيتها مترددة، فهو لا يؤدي جسديًا على عكس التنمر العادي، ولكن يشعر الضحية بالضعف والاستياء الشديد والخوف والوحدة والتوتر (فوزي والسيد، ٢٠١٩).

كما يعتبر الإدمان الإلكتروني مشكلة متزايدة، فقد لوحظ في الآونة الأخيرة مدى إقبال الأطفال والمراهقين على شبكة الإنترنت والأجهزة الإلكترونية إقبال يفوق كل تصور، وإن كان هذا التزايد الذي يشهده العالم لا يفرق بين الصغار والكبار، إلا أن الأطفال والمراهقين الأكثر عرضة للخطورة، وكذلك لطبيعة المرحلة العمرية التي يعاني فيها المراهق من انفعالات متضاربة، لم تستقر، يحاول كتمانها لكي لا يعلم الناس بها، وهذا يؤدي أحيانًا إلى الميل للانطواء والعزلة مع هواجسه وأفكاره، وأحيانًا أخرى يكون في حالة الاستعداد للمغامرة والروح البطولية، إذ يجب أن يراه غيره بطلاً، فهو في مرحلة البحث عن الهوية، وهي مرحلة تتميز بالتمرد على السلطة الأسرية، والمدرسية، ويكون أكثر عرضة للفراغ والتشتت، فهناك أشياء تجذبه وتثير حب الاستطلاع لديه مثلما يحدث لمدمني المخدرات، فيبدأ بالتجريب وعندما يجرب يشعر أنه حقق شيء مختلف، خاصة الأشياء المحظورة والممنوعة (كالاستكشاف، والتجسس، والاختراق)، فهو يجرب حتى يرى نفسه كيف يتعامل مع الأشياء الممنوعة، ويتحدى ذاته والآخرين، اعتقادًا منه أنه يجيد التخلص منها والتوقف وقت ما يريد، لكن أحيانًا تكون هنا الانطلاقة في التوغل أكثر، والغرق في عالم الإدمان الإلكتروني، وهنا يجب التدخل والعمل على علاج هذه المشكلة (غربي، ٢٠٢٤).

وتشير العديد من الدراسات إلى أن إدمان الإنترنت مرتبط بالتنمر الإلكتروني، وله علاقة وثيقة به، لاسيما لدى المراهقين، حيث إن الاستخدام المفرط للوسائط ترتبط بزيادة مخاطر كل من الوقوع ضحية للتنمر أو ارتكابه (Romualdo et al., 2024)، وأن هناك نقص في الوعي فيما يتعلق باستخدام المسؤول للتكنولوجيا لدى المراهقين، حيث إن المراهقين لديهم معدلات عالية من استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، وأن الآباء غير مدركين لتجارب أطفالهم في التنمر الإلكتروني والوقوع ضحية له (Uludasdemir & Kucuk, 2019)، وأن هناك ارتباط وعلاقة قوية بين إدمان الإنترنت والتنمر الإلكتروني لدى المراهقين (Topan et al., 2024)؛ ولهذا السبب، من الأهمية بمكان أن يطور المتخصصون في مجال الصحة، وخاصة أولئك الذين يشاركون في تقديم خدمات الصحة الوقائية للمراهقين، استراتيجيات تدخل فعالة، تشمل هذه الاستراتيجيات تنفيذ برامج تعليمية وتوعوية، وتدريب المراهقين على محو الأمية الرقمية، ومبادرات دعم الصحة العقلية، بهدف مكافحة إدمان التكنولوجيا والتنمر الإلكتروني، وإكسابهم معنى الحياة (Ozdemir & Ilgaz, 2022); (Kadıroğlu, 2023).

ومن ثم تأتي الدراسة الحالية كاستجابة لتوصيات هذه الدراسات بضرورة تقديم برامج للمراهقين، من أجل مكافحة الإدمان الرقمي، والحد من التنمر الإلكتروني لدى المراهقين.

كما تأتي الدراسة الحالية كاستجابة لتوصيات الدراسات السابقة التي أوصت باستخدام نظرية العلاج بالمعنى في الحد من التنمر الإلكتروني، كدراسة (Maria Michael & Reyes, 2023)؛ ودراسة (Jeyaseelan & Reyes, 2021)؛ ودراسة (Liu et al., 2021) والتي أشارت إلى أنه يمكن أن يؤدي تدخل العلاج بالمعنى إلى تقليل درجة إدمان الإنترنت بشكل كبير بين المراهقين، وتحسين مشاعرهم الإيجابية، وتقليل مشاعرهم السلبية، وتخفيف درجة القلق والاكتئاب لدى المراهقين. ومن ثم تأتي الدراسة الحالية للتحقق من فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لخفض الإدمان الرقمي وأثره على التنمر الإلكتروني لدى المراهقين، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل الرئيس التالي:

- ما فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لخفض الإدمان الرقمي وأثره على التنمر الإلكتروني لدى المراهقين؟
- ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للإدمان الرقمي ترجع إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للإدمان الرقمي ترجع إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتنمر الإلكتروني ترجع إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتنمر الإلكتروني ترجع إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي؟

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي لدى المراهقين
- لتعرف أثر خفض الإدمان الرقمي الناتج عن البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في الحد من التنمر الإلكتروني لدى المراهقين.

**أهمية الدراسة:** تأتي أهمية الدراسة الحالية في جانبين هما:

**أولاً: الأهمية النظرية:** وتظهر فيما يلي:

- تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة في مساهمتها في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية حول كل من الإدمان الرقمي والتنمر الإلكتروني، من خلال الربط بينهما في إطار تدخل علاجي قائم على العلاج بالمعنى، حيث يُعد هذا النمط العلاجي من الأساليب الحديثة نسبياً، ويستند إلى نظرية فيكتور فرانكل التي تركز على اكتشاف الفرد لمعنى الحياة كمدخل لتحقيق التوازن النفسي.
- كما تأتي الدراسة لتسد فجوة في البحوث التي تناولت العلاج بالمعنى في سياق السلوكيات السلبية المرتبطة بالتكنولوجيا، خاصة لدى فئة المراهقين.
- كما تقدم الدراسة إطاراً نظرياً يدمج بين الفهم الوجودي للاضطرابات السلوكية والنموذج المعرفي السلوكي، مما يفتح المجال أمام دراسات مستقبلية لتطوير نماذج تدخلية جديدة.

- تسعى الدراسة إلى الإسهام في توسيع قاعدة المعرفة العلمية حول ظاهرتي الإدمان الرقمي، والتنمر الإلكتروني لدى المراهقين، من خلال تحليل شامل لأسباب كل منهما، والآثار الناتجة عنها، الأمر الذي يُعزز فهم هذه المشكلة من منظور نفسي وبحثي متعمق.
  - كما تعمل الدراسة على تقديم رؤية أعمق حول تأثير خفض الإدمان الرقمي في الحد من التنمر الإلكتروني، وهو ما قد يمهد الطريق أمام دراسات مستقبلية تبحث في آليات الحد من هذه الظاهرة ومواجهتها بطرق علمية.
  - وأخيرًا، توفر الدراسة قاعدة بيانات علمية مهمة للباحثين والمهتمين بميادين الصحة النفسية والإدمان الرقمي، والتنمر الإلكتروني، مما يسهم في وضع استراتيجيات وبرامج فعالة لمواجهة هذه الظواهر السلبية، وبناء بيئة آمنة ومحفزة.
- ثانيًا: الأهمية التطبيقية: وتظهر في:

- أما من الناحية التطبيقية، فتكمن أهمية الدراسة في تصميم وتطبيق برنامج قائم على العلاج بالمعنى يمكن استخدامه من قبل الأخصائيين النفسيين والتربويين في المدارس والمؤسسات التعليمية والمراكز النفسية، بهدف خفض معدلات الإدمان الرقمي والحد من السلوكيات التنمرية عبر الإنترنت بين المراهقين.
  - كما أن نتائج الدراسة توفر أدلة إرشادية لصناع القرار التربوي لوضع سياسات داعمة للصحة النفسية الرقمية، وتطوير برامج تدخل وقائية وعلاجية تتماشى مع خصائص المراهقين واحتياجاتهم النفسية.
  - إضافة إلى ذلك، يمكن أن يسهم البرنامج في تعزيز مهارات التكيف الإيجابي لدى المراهقين وتحسين جودة تفاعلهم الاجتماعي، مما ينعكس إيجابًا على المناخ المدرسي والأسري.
  - تقديم حلول عملية للحد من ظاهرتي إدمان الإنترنت، والتنمر الإلكتروني، وذلك من خلال تحليل عوامل وأثار كل منهما، إلى جانب اقتراح توصيات عملية للحد من هاتين الظاهرتين عبر تصميم برامج إرشادية، وتوعوية وتدريبية، تستهدف شتى الفئات، بهدف تعزيز بيئة آمنة وتعليمية آمنة وصحية.
  - دعم القيادات المدرسية في تطوير سياسات واضحة وإجراءات حازمة لمكافحة التنمر الإلكتروني، والحد من آثاره، من خلال اقتراح قوانين صارمة لمعاقبة من يصدر عنه أي أشكال التنمر الإلكتروني، إلى جانب إنشاء قنوات رسمية لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للضحايا، بما يسهم في حماية جميع أفراد المجتمع.
  - الإسهام في تحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي للطلبة، من خلال رصد الآثار النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت، والتنمر الإلكتروني، وتقديم استراتيجيات تدخل نفسية واجتماعية موجّهة للطلبة المتضررين، مما ينعكس إيجابيًا على أدائهم الأكاديمي، وجودة حياتهم داخل المدرسة، وتحسين أدائهم الأكاديمي.
  - تعزيز دور وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي في نشر الوعي المجتمعي بخطورة إدمان الإنترنت، والتنمر الإلكتروني، مع التركيز على التوعية بآثارها النفسية والاجتماعية، ونشر ثقافة التسامح والاحترام المتبادل، بين أفراد المجتمع.
- التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

#### العلاج بالمعنى:

يعرف بأنه: مجموعة من الفنيات والأنشطة المستخدمة من الأسس والمبادئ التي قدمها

فرانكل ٢٠٠٥، في نظريته "العلاج بالمعنى"، والتي تؤكد على فردية الإنسان وأن لديه حرية

إرادة، وأن له معنى وقيمة، ويمكن بمساعدة المعالج اكتشاف جوانب القوة والضعف، واستثمار طاقته الأصيلة في إيجاد معنى وهدف في الحياة، ومعايشة ضغوط العمل والحياة (النوايسة والهوارى، ٢٠١٨).

ويمكن النظر إليه في الدراسة الحالية بأنه: نوع من العلاج النفسي الوجودي طوره فيكتور فرانكل، ويقوم على مساعدة الفرد في اكتشاف معنى حياته كوسيلة للتغلب على الأزمات النفسية والوجودية، ويركز على البعد الروحي للإنسان وليس بالضرورة الديني، بل ما يتعلق بالإرادة للمعنى، وتحقيق القيم والهدف الشخصي، ويُستخدم العلاج بالمعنى لتعزيز الشعور بالمسؤولية وتطوير الوعي الذاتي والتفكير في القيم الشخصية، مما يساعد على تعديل السلوكيات السلبية وتخفيف المعاناة النفسية.

#### الإدمان الرقمي:

الإدمان: Addiction هو مصطلح يشير إلى الاعتماد النفسي بين الشخص ومنبه أو مثير (عادة مادة كيميائية) (عبد الرؤف، ٢٠١٨).

ويقصد بالإدمان الرقمي بأنه: المكوث فترة طويلة أمام الشاشات، بحيث يصبح الفرد أسيراً ويفضله على النشاطات الأخرى والعلاقات الاجتماعية المختلفة الأخرى، وبالتالي يبعده عن الآخرين بشكل ملفت للانتباه، ومن هذا المنطلق يمكن أن نقول بأن الإدمان الرقمي قد يكون مرضاً يحتاج للعلاج (النوبي، ٢٠١٠).

ويستطيع الباحث أن يطلق عليه بأنه: استخدام مفرط وغير منضبط للأجهزة الرقمية ووسائل التكنولوجيا، مثل الهواتف الذكية، الإنترنت، الألعاب الإلكترونية، ومواقع التواصل الاجتماعي، بطريقة تؤثر سلباً على الجوانب النفسية والاجتماعية والتعليمية للفرد، ويُعد من أشكال الإدمان السلوكي، حيث يفقد الشخص السيطرة على سلوكه التقني ويعاني من التوتر أو القلق عند منعه من الاستخدام، ما يؤثر على تفاعلاته الاجتماعية ومهامه اليومية، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الإدمان الرقمي المستخدم في الدراسة الحالية.

#### التنمر الإلكتروني:

ويعرف التنمر الإلكتروني باعتباره: الفعل المقصود على شبكات التواصل الاجتماعي والوسائط الرقمية الذي يهدف للتخويف، والإحراج، والمضايقة، والذي قد يتضمن الشتم، أو إطلاق التسميات، والتهديدات، نشر الشائعات، مشاركة معلومات شخصية للضحية دون موافقتها، العزل الاجتماعي، الاقصاء، وقد يكون هذا الشكل من التنمر أكثر خبثاً وقابلية للتخفي، ومن الممكن تنفيذه بسرعة، وفي بيئات متعددة (مثال: الفيسبوك- تويتر- إنستجرام... الخ)، مقارنة بأشكال التنمر الأخرى (عبد الفتاح، ٢٠٢٢).

ويمكن تعريفه في الدراسة الحالية بأنه: سلوك عدواني متعمد ومتكرر يتم عبر الوسائط الرقمية، يهدف إلى إيذاء أو إزعاج أو إحراج شخص آخر، وقد يتضمن هذا النوع من التنمر إرسال رسائل تهديد، نشر إشاعات أو صور خاصة، أو استخدام منصات التواصل الاجتماعي للتشهير أو العزل الاجتماعي، ويُعد التنمر الإلكتروني أحد أخطر الظواهر المرتبطة باستخدام المراهقين للتكنولوجيا، لما له من آثار نفسية خطيرة قد تصل إلى القلق والاكتئاب والعزلة، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التنمر الإلكتروني المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة ومحداتها: تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

الحدود البشرية: الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٨ عامًا تقريبًا، وتمثل هذه المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد، وتتسم بتغيرات نمائية شاملة (نفسية، بيولوجية، معرفية واجتماعية)، وتُعد هذه الفئة أكثر عرضة للتأثر بالعوامل البيئية والتكنولوجية، ما يجعلها فئة هشة في مواجهة مخاطر الإدمان الرقمي والتنمر الإلكتروني.

الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول، من العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ م.  
الحدود الموضوعية: تمثلت الحدود الموضوعية في (العلاج بالمعنى، الإدمان الرقمي، والتنمر الإلكتروني).

الإطار النظري للبحث:

المحور الأول: العلاج بالمعنى:

مفهوم العلاج بالمعنى:

يعد العلاج بالمعنى مدخلاً علاجياً في علم النفس، أسسه فيكتور فرانكل في منتصف القرن العشرين تقريباً، وهو علاج يركز على الجانب الروحي للإنسان، ويهدف إلى مساعدة الفرد على اكتشاف المعنى المفقود في الحياة، والتي سببت اضطرابه مع ذاته ومع عمله الخارجي، وذلك من خلال تبصيره بالجوانب الإيجابية والطاقات والإمكانات التي يمتلكها، بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية ومواطن القصور والعجز، وذلك في ضوء الأسس النظرية، والأساليب الفنية التي قدمها "فرانكل" (خطاب، ٢٠١٥).

ويرى اللجام (٢٠١٩) أن العلاج بالمعنى: مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة، والمعدة في ضوء أسس ومبادئ العلاج بالمعنى لتحقيق الوجود الإنساني، من خلال مساعدة الفرد على اكتشاف المعاني الفريدة، والمفقودة في حياته، من أجل تحقيق الصحة النفسية.

وعرفه بن موسى وبن أحمد (٢٠١٩) بأنه: مجموعة من الفنيات والأنشطة المستخدمة المستندة على الأسس والمبادئ التي قدمها فرانكل في نظريته) العلاج بالمعنى (، والتي تؤكد على فردية الإنسان، وان له حرية إرادة، وأن وجوده له معنى وقيمة (ص. ١٢٢).

وينظر إليه إبراهيم وآخرون (٢٠٢٠) بأنه: آلية تتعامل مع الجانب الوجداني للفرد، تستهدف معالجته نفسياً من المشكلات التي تعوق مسيرته في الحياة، وتقدمه نحو تحقيق هدف ومعنى لحياته.

ويعرفه العازمي (٢٠٢٢) بأنه: مجموعة من الفنيات والأنشطة المستخدمة، والمستندة على الأسس والمبادئ التي قدمها فرانكل، في نظريته العلاج بالمعنى، والتي تؤكد على فردية الإنسان، وأن لديه حرية، وإرادة، ومعنى، وقيمة، ويمكن بمساعدة المعالج اكتشاف جوانب القوة والشعف، واستثمار طاقته الأصلية في إيجاد معنى وهدف من الحياة.

فالعلاج بالمعنى تطبيق علاجي يركز على معنى الوجود الإنساني، والخروج من التمرکز حول الذات، حيث يواجه الفرد بمعنى حياته التي ينبغي أن يتسامى إليها، بعد أن يجدها بإرادة المعنى، هذه الإرادة التي هي قوة أولية، وليست ثانوية، فهي ليست ميكانيزمات دفاعية، لأن الحياة أكبر من رد الفعل، فالمثل والطموح مبررات للحياة والموت، وليست مجرد ردود فعل غريزية، فالمعنى ليس انبثاقاً من الوجود ذاته فحسب، بل شيء يواجه الوجود (Hajhamidiasl et al., 2022).

ومن خلال ما سبق يتضح أن العلاج بالمعنى مدخل علاجي يتضمن العديد من الفنيات التي أسس لها فرانكل، والتي تسعى إلى مساعدة الأفراد على اكتشاف معاني فريدة لذواتهم، وتحديد جوانب القوة والضعف في شخصياتهم، واستثمار قدراتهم، وإمكاناتهم لأقصى ما تسمح به قدراتهم، ومساعدة الأفراد على الانتقال من التركيز على الجوانب السلبية إلى التركيز على الجوانب الإيجابية.

## أهداف العلاج بالمعنى:

تتمثل أهم أهداف العلاج بالمعنى فيما يلي:

- يهدف العلاج بالمعنى إلى مساعدة الفرد على الوصول إلى درجة من التناؤل، كما أن العلاج بالمعنى علاج واقعي، حيث يهتم بتحويل الجوانب المأساوية والسلبية في حياة الفرد إلى جوانب إيجابية، كما يحول الشعور باليأس إلى شعور بالانتصار (خضير وآخرون، ٢٠١٦).
  - يعتبر العلاج بالمعنى أفضل الطرق لمنح الفرد معنى وغرض لحياته، حينما يفتقر إلى وجوده، ويعد أحد الاستراتيجيات العلاجية التي تبناها علم النفس الإيجابي، والذي يركز على المستقبل، ومعنى الوجود الإنساني، والخروج من التمرکز حول الذات، حيث يواجه الإنسان بمعنى حياته، التي ينبغي أن يتسامى إليها، بعد أن يجدها بإرادة المعنى، والتي تعد القوى الأولية للإنسان عبد العزيز (٢٠١٦).
  - يهدف العلاج بالمعنى إلى جعل العميل أكثر وعياً وإدراكاً لوجوده، وتوضيح فرديته، وتعزيز حريته، مع المسؤولية، وتحسين قدرة العميل على المواجهة، وكذلك تثبيت إرادته وتقويتها، كما أن العلاج بالمعنى يولي اهتماماً خاصاً بالمستقبل، فالتطلع إلى مهمة يجب إنجازها، ومشكلة يمكن تخطيها، ومعاناة ينبغي مواجهتها، هو الذي يساعد الإنسان على البقاء على قيد الحياة، متطلعاً إلى مستقبل أت، وهو الذي يجعله حريصاً على التمتع بالسعادة والصحة النفسية (Esalati et al., 2019).
  - العلاج بالمعنى لا يستهدف مجرد حل للمشكلة، أو التخلص من الأعراض، وغنما يهتم ببلوغ معاني أكثر عمقاً، حتى وإن اقتضى ذلك تحمل الفرد للمزيد من الألم، والمعاناة، ويلعب العلاج بالمعنى دوراً مهماً في خفض حدة المشكلات، وتحقيق معنى إيجابي للحياة لدى الأفراد، على اختلاف أعمارهم الزمنية، وتنوع مشكلاتهم، وذلك من خلال مساعدتهم على اكتشاف معنى في حياتهم، يؤمنون به، ويضحون من أجله، ويملاً حياتهم بالقيمة والجدوى، والشعور بالرضا (العازمي، ٢٠٢٢).
  - العلاج بالمعنى يساعد على التأكيد على أن معنى الشخصية الإنسانية مرتبط دائماً بالبيئة التي يحيا فيها العميل، ويهدف كذلك إلى مساعدة الفرد على أن يصل إلى معنى لحياته، وإيجاد المعاني الإيجابية لها، ومساعدته كذلك على أن يكون واعياً بالمعنى الكامن لحياته، وتحليل هذا المعنى، بما يحتويه من أهداف وطموحات، ومن ثم فالعلاج بالمعنى يجعل الشيء شعورياً بعد أن كان لا شعورياً، حيث يهتم بالحقائق المعنوية الروحية، مثل تحقيق إمكانات المعنى، وإرادة المعنى للعميل (Solgi, 2023).
  - كما يهدف العلاج بالمعنى إلى أن يفهم الإنسان ذاته، ويفسر وجوده، ويستهدف إعادة توجيه موقف العميل حيال مرضه وألمه ومعاناته وأزماته، ويضيف فرانكل موضحاً أنه بلغة التحليل النفسي فإن العلاج بالمعنى يساعد مرضاه على مواجهة رغباتهم الممنوعة.
  - العلاج بالمعنى يولي اهتماماً خاصاً بالمستقبل، فالتطلع إلى مهمة يجب إنجازها ومشكلة يمكن تخطيها، ومعاناة ينبغي مواجهتها هو الذي يساعد الإنسان على البقاء على قيد الحياة، متطلعاً إلى مستقبل أت، وهو الذي يجعله حريصاً على التمتع بالسعادة والصحة النفسية.
  - كما يستهدف العلاج بالمعنى الاهتمام بالنضالات الروحانية في سبيل المعنى والحياة، تلك النضالات الكامنة خلف ستار المرض النفسي، ويستهدف كذلك تعميق فهم الإنسان لحقيقة وجوده وطموحاته الإنسانية، وتوسيع مجال رؤيته فيما يتعلق بإمكاناته وقدراته (Kiralp, 2024).
- ومن خلال ما سبق يتضح أن العلاج بالمعنى له العديد من الأهداف، حيث يهتم بإعادة تشكيل المعنى في حياة الفرد، من خلال غرس الهدف من الحياة لديه، وتعويضه عن الخبرات السلبية، بأخرى إيجابية، من أجل زيادة مستوى الطموح لديه، ومساعدته على مواجهة المستقبل، ومشكلاته، والقدرة على حلها، ومواجهة التحديات، من أجل إعادة بناء الذات، وبناء الشخصية، وتنمية النواحي

الإيجابية، واستبدال الأفكار السلبية نحو الذات والحياة بأخرى إيجابية، ومن ثم ينتج عن ذلك تحقيق جودة المعيشة، وإقصاء الانفعالات والتجارب السلبية.

#### المحور الثاني: الإدمان الرقمي:

##### مفهوم الإدمان الرقمي:

يشير الإدمان الرقمي إلى استخدام الإنترنت بشكل مفرط، دون رقابة ذاتية أو من الآخرين، بحيث يقول الفرد ويفعل ما يشاء، والتحرر من الرقابة (Yeap et al., 2015).

كما يعبر الإدمان الرقمي الاستخدام المفرط للتقنية، وأدواتها، وأجهزتها، ويعد هذا الإدمان من أشهر اضطرابات القرن الحادي والعشرين (Yildirim & Correia, 2015).

ويشير (Yengin (2019 إلى أن الإدمان الرقمي يعبر عن: الاتصال المتهور والمفرط بأحدث الأجهزة التقنية، والرقمية، وتشمل: الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي، وإدمان الألعاب الإلكترونية، سواء المتصلة بالإنترنت، أو غير المتصلة به، بالإضافة إلى إدمان تصفح الإنترنت.

كما يعبر الإدمان الرقمي عن قضاء الفرد وقتاً طويلاً مع الهواتف الذكية، بالشكل الذي يؤثر على روتينهم اليومي، وعلاقاتهم الاجتماعية (Kaviani et al., 2020).

ويتفق كل من (Christakis (2019; Meng et al. (2022 على أن الإدمان الرقمي مصطلح شامل، يشمل إدمان الإنترنت، وإدمان الألعاب الإلكترونية، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وإدمان الهواتف الذكية وغيرها.

وقد توصلت دراسة (Meng et al. (2022 عبر تحليل قامت به شمل ٦٤ دولة إلى أن انتشار الإدمان الرقمي عبر العالم في عموم السكان بنسبة ٢٦,٩٩٪ لإدمان الهواتف الذكية، و١٤,٢٢٪ لإدمان الإنترنت، و٧,٤٢٪ لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، و٦,٠٤٪ لإدمان الألعاب الإلكترونية.

ويرى رقيق وبلعادي (٢٠٢٣) أن الإدمان على الإنترنت هو ذلك السلوك المنتظم والمستمر الذي تتمظهر من خلاله الحاجة الملحة والمتكررة للإبحار، والاستخدام المفرط للشبكة العنكبوتية لفترة تساوي أو تزيد عن ٣٨ ساعة أسبوعياً، من أجل المتعة بالدرجة الأولى، حيث يستمر الاستخدام للعديد من الساعات بدون فائدة عملية لذلك، مع الإحساس باللذة والراحة، والتخفيف من مشاعر الضغط والقلق الداخلي عند التواجد على الشبكة، والشعور بالضيق والتوتر عند استحالة القيام بذلك، فعلى الرغم من معرفة الفرد بالخطورة والأضرار الناجمة عن سلوكه؛ إلا أنه لا يستطيع السيطرة عليه والتحكم في الوقت المنقضي، مدفوعاً بحاجة ملحة وقهرية لذلك.

ويشير الإدمان الرقمي كذلك إلى الاستخدام المفرط للإنترنت، والأجهزة التكنولوجية، مما يترتب عليه عواقب سلبية وخيمة، تتعارض مع الحياة اليومية، ولقد انتشر الإدمان الرقمي بين الطلاب لاسيما في الجامعات في القرن الحادي والعشرين بشكل كبير، حيث يقضي معظم الطلاب أوقاتهم في استخدام الإنترنت، ومع ان الإنترنت أصبح جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية؛ إلا أن الطلاب يستخدمونه بشكل معتاد، ومستمر، بالدرجة التي يسبب لهم الفشل في العملية التعليمية (Mahato et al.2023).

ويرى الشريف (٢٠٢٣) أن الإدمان الرقمي: ممارسة التعامل مع الإنترنت وأجهزة الهواتف الذكية لفترات طويلة أو متزايدة ودون ضرورة مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة في الإدمان التقليدي، من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى الواقع الافتراضي، وتكون مقاومة الفرد لتعديل سلوكه مرتفعة.

والأطفال والمراهقون معرضون بشكل خاص للإدمان الرقمي بشكل أكثر من غيرهم، بسبب مهارات التفكير النقدي المحدودة لديهم، في التنقل عبر العالم الرقمي، وميلهم القوي إلى البحث عن القبول الاجتماعي، من خلال التفاعلات عبر الإنترنت، لتخفيف مشاعر الإقصاء (Li et al., 2024).

ومن ثم يتضح أن الإدمان الرقمي يعبر عن قضاء الفرد لوقت طويل جداً على الإنترنت، أو على الأجهزة التكنولوجية الحديثة، كالهواتف، والتصفح لوقت طويل على مواقع التواصل الاجتماعي، وممارسة الألعاب الإلكترونية، بالدرجة التي يؤثر فيها على تحصيلهم، وإنجازهم، وحياتهم الاجتماعية. آثار الإدمان الرقمي:

للإدمان الرقمي آثار ضارة على جوانب متعددة من حياة الأفراد، مثل الأداء الأكاديمي (Samaha & Hawi, 2016)، والصحة البدنية مثل السمنة وآلام الرقبة وآلام الظهر (Aziz et al., 2021)، وحتى السلوكيات الانتحارية (Peng et al., 2021)؛ ومشاكل الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق والضيق النفسي (Li et al., 2024).

كما أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يؤدي إلى إبعاد الناس عن المجتمع والتواصل الاجتماعي الحقيقي، ويتسبب بالقضاء على التفاعلات الاجتماعية الحقيقية، كما يؤثر على حياة الناس، ويمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط للإنترنت إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب في نهاية الأمر، فالشعور بالوحدة هو أحد مخرجات الاستخدام المتزايد للإنترنت، لأن المستخدمين غالباً ما يقيمون العلاقات الواقعية من خلال تقييمهم للعلاقات الزائفة والضعيفة عبر الإنترنت، وينتج عن الاستخدام المفرط للإنترنت تقليل النشاط الاجتماعي، وتفضيل الاتصال الافتراضي بدلاً من التواصل الفعلي (الخواجة والشببي، ٢٠٢٠).

ويرى الشريف (٢٠٢٣) أن الجلوس لمدة طويلة أمام الحاسب الآلي الذي له تأثير سلبي على الذاكرة، وقد يجعل بعض وظائف الدماغ خاملة خاصة الذاكرة طويلة المدى فضلاً عن إجهاد الدماغ؛ وقد تسبب الأجهزة التكنولوجية بأمراض عديدة وخطيرة كالسرطان والأورام الدماغية والصداع والاجتهاد والتعب ومرض الرعاش (باركسون)، كما قد تشكل خطراً على البشرة والمخ والكلية والأعضاء التناسلية، وأكثرها تعرضاً لخطر العين وتشنج عضلات العنق والذي يترافق مع انحناء الراس فضلاً عن أوجاع الكتفين للجلوس غير المريح والطويل أمام أجهزة الحاسب.

ومن ثم يتضح أن الإدمان الرقمي له العديد من الآثار الخطيرة على الفرد في شتى النواحي الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والعقلية، ولذا ينبغي الانتباه إلى هذه العادة الخطيرة، والحذر من آثارها، ووضع خطة لعلاجها قبل تفاقمها، والوصول إلى مرحلة يصعب معها العلاج.

### المحور الثالث: التنمر الإلكتروني:

#### مفهوم التنمر الإلكتروني:

يعد التنمر الإلكتروني من أكثر صور التنمر انتشاراً؛ لتوافر فرصة التخفي للمتنمر وعدم المواجهة المباشرة وإخفاء المتنمر لشخصيته الحقيقية، وهو ما يوفر له أحياناً فرصة انتحال صفة شخصيات أخرى وهمية؛ مما يجعل الإنترنت كبيئة افتراضية مجالاً خصباً للتنمر لإلحاق الأذى والضرر للآخرين خاصة مع إفلات المتنمر من العقاب؛ مما يتطلب توعية الأطفال وتدريبهم لمواجهة تلك الظاهرة وحمايتهم من التعرض للتنمر الإلكتروني، حيث يتعرض ضحايا التنمر من الإصابات ببعض الاضطرابات السلوكية اللاحقة، كالمشاعر الاكتئابية، وتدني تقدير الذات، والقدرة على التحصيل الدراسي، وعدم الأمان، إضافة إلى الصعوبات الاجتماعية (Baker & Tannikulu, 2010).

كما عرفه Hemphill et al. (2015) بأنه: سلوك عدواني، عادة ما يتضمن تباينات في القوة بين المتنمر والضحية، ويتكرر مع مرور الوقت، ويتضمن التنمر التقليدي ثلاث سمات رئيسية، هي: - فعل عدواني بواسطة شخص ما، تجاه شخص آخر "الضحية" بهدف إيقاع الضرر به، وهذا الفعل يتكرر عبر الوقت والسياقات.

- وجود تفاوت في القوة بين المتنمر والضحية.

- عدم قدرة الضحية على الدفاع عن نفسه بسهولة، وقد يرتبط هذا التفاوت في القوة بالقوة الجسدية، العمر الزمني، الحالة المالية، المستوى الاجتماعي.

ويعتبر "بل بيلسي" هو أول من عرف مصطلح التنمر الإلكتروني على أنه استخدام تقنيات المعلومات والاتصالات لدعم سلوك متعمد ومتكرر وعدائي من قبل فرد أو أكثر، والتي تهدف إلى إيذاء أشخاص آخرين، وقد تم تعريف التنمر الإلكتروني بأنه التنمر الذي يتم عن طريق استخدام الإنترنت والجوالات لإرسال، أو نشر نص، أو صور بقصد إيذاء، أو إحراج شخص آخر (حسين، ٢٠١٦). ويعرف التنمر الإلكتروني بأنه: ذلك السلوك الذي يهدف إلى إيذاء شخص آخر جسدياً أو نفسياً أو اجتماعياً عن طريق استخدام الإنترنت والجوالات ووسائل التواصل الاجتماعي من قبل شخص واحد أو عدة أشخاص، وذلك بالقول أو الفعل للسيطرة على الضحية والحصول على مكتسبات غير شرعية منها (العمار، ٢٠١٧).

ويعد التنمر أحد الظواهر السيكولوجية التي اهتمت بها الدراسات الحديثة؛ نظراً لازديادها وانتشارها في العقود الأخيرة خاصة في البيئة المدرسية. فسلوك التنمر يعد بمثابة انعكاس لاضطرابات نفسية عديدة لدى المتنمر، كما أن التعرض للتنمر يسبب العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى الضحية. وتعد سلوكيات التنمر التي يتعرض لها الأطفال سواء داخل أم خارج المدرسة، من ضمن الأسباب التي تسهم في ظهور أنماط سلوكية غير سوية للأطفال، والتي من شأنها أن تسبب في مشاعر الضيق والتأزم النفسي والشعور بالضعف وفقدان الثقة بالنفس والقلق والتوتر ومحاولات التعايش مع المواجهة المباشرة للمتنمر (الجزاوي، ٢٠٢١).

والتنمر الإلكتروني هو: ذلك السلوك العدواني الذي يتم تنفيذه باستخدام وسائل إلكترونية من قبل مجموعة أو فرد مراراً وتكراراً مع مرور الوقت ضد ضحية الذي لا يستطيع الدفاع عن نفسه بسهولة (خليل، ٢٠٢١).

هذا ويعد التنمر الإلكتروني واحداً من أشكال التعدي على الافراد الذي يتم فيه تسخير وسائل التواصل الاجتماعي بمختلف أشكالها لممارسته على الضحية بشكل متكرر بهدف إلحاق الضرر به (أبو الديار، ٢٠٢١).

تشير التعريفات المتعددة للتنمر الإلكتروني إلى تلاقيها في مجموعة من السمات الرئيسية، أبرزها الطبيعة العدوانية المتعمدة والمتكررة للسلوك، واستخدام الوسائل التكنولوجية كأداة للإيذاء، ووجود تفاوت في القوة بين المتنمر والضحية، ما يجعل الضحية في موقف ضعف أو عجز عن الدفاع عن نفسه، وتكشف هذه التعريفات عن خطورة البيئة الرقمية في تسهيل ممارسات التنمر من خلال إتاحة فرص التخفي، وانتحال الهويات، وصعوبة الملاحقة، مما يزيد من الأثر النفسي والاجتماعي على الضحية، كما يظهر من خلال التعريفات تركيز بعض الباحثين على الجانب التقني للسلوك (مثل استخدام الإنترنت والهواتف)، فيما يبرز آخرون البعد السيكولوجي والاجتماعي المرتبط بتداعيات هذا السلوك، سواء على المتنمر بوصفه معبراً عن اضطرابات نفسية داخلية، أو على الضحية باعتباره مصدراً للضيق النفسي وفقدان الثقة، وبذلك، فإن التنمر الإلكتروني يُعد ظاهرة مركبة تتداخل فيها الجوانب النفسية والتربوية والتقنية، الأمر الذي يستوجب معالجتها من منظور شامل يجمع بين الوقاية والتدخل العلاجي والتثقيف الرقمي.

أسباب التنمر:

قد يتعرض الفرد للتنمر عادة لتحقيق عدة أمور؛ منها:

- رغبة الفرد وخاصة المراهق للفت انتباه الآخرين له وأن يكون مصدراً للإثارة.

- محاولة الخروج من الإحباطات الشخصية والظهور كشخص قوي وصلب.
- رغبة كبيرة في إظهار القوة والسيطرة.
- الشعور بالغيرة من الشخص المتنمر به لأسباب مختلفة؛ منها الغيرة من مشاعر الود التي يحظى بها الآخرون.
- أسباب أسرية ترجع لطريقة التربية الخاطئة وعدم ملاحظة الآباء لسلوكيات أبنائهم غير السوية والبيئة التي يعيش بها المتنمر.
- الإعلام والثورة التكنولوجية الحديثة والتي توجهه بأن العنف ضروري للسيطرة على الآخرين.
- الأسباب السيكوسوسيولوجية، حيث ترى بعض الدراسات العلمية أن كثيرا من المتنمرين يعانون ظروفا اقتصادية غير مستقرة.
- قد يكون المتنمر نفسه ضحية أيضا للتنمر الإلكتروني.
- ما توفره وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت من التخفي وإمكانية انتحال صفات وهمية وعدم المواجهة المباشرة مع من يقومون بالتنمر بهم (الجزاوي، ٢٠٢١).
- الألعاب الإلكترونية العنيفة: حيث اعتاد كثير من الأبناء قضاء الساعات الطوال في ممارسة ألعاب إلكترونية عنيفة وفاسدة على أجهزة الحاسب أو الهواتف المحمولة، وهي التي تقوم فكرتها الأساسية والوحيدة على مفاهيم مثل القوة الخارقة وسحق الخصوم واستخدام كافة الأساليب لتحصيل أعلى النقاط والانتصار دون أي هدف تربوي، ودون قلق من الأهل علي المستقبل النفسي لهؤلاء الأبناء الذين يعتبرون الحياة استكمالاً لهذه المباريات، فتقوي عندهم النزعة العدائية لغيرهم فيمارسون بها حياتهم في مدارسهم أو بين معارفهم والمحيطين بهم بنفس الكيفية، وهذا ممكن خطر شديد وينبغي علي الأسرة بشكل خاص عدم السماح بتقوقع الأبناء علي هذه الألعاب والحد من وجودها، وكذلك علي الدولة بشكل عام أن تتدخل وتمنع انتشار تلك الألعاب المخيفة ولو بسلطة القانون لأنها تدمر الأجيال وتفتك بهم فلا بد وأن تحاربها كما تحارب دخول المخدرات تماما لشدة خطورتها (خليل، ٢٠٢١).
- اللخل التربوي في بعض الأسر: حيث تشغل بعض الأسر عن متابعة أبنائهم سلوكياً وتعتبر أن مقياس أداؤها لوظيفتها تجاه أبنائها هو تلبية احتياجاتهم المادية من مسكن وملبس ومأكل وأن يدخلوهم أفضل المدارس ويعينوهم في مجال الدراسة والتفوق ولبون حاجاتهم من المال أو الزهمة وغيره من المتطلبات المادية، ويتناسون أن الدور الأهم الواجب عليهم بالنسبة للطلاب أو الشاب هو المتابعة التربوية وتقويم السلوك وتعديل الصفات السيئة وتربيتهم التربية الحسنة، وقد يحدث هذا نتيجة انشغال الأب أو الأم أو انشغالها معا عن أبنائهما مع إلقاء التبعة علي غيرهم من المدرسين أو المربيات في البيوت، وربما قد نجد سببا لانحراف الابن أو تشووهه نفسيا نتيجة الخطأ التربوي الواقع من أبويه (العمار، ٢٠١٧).
- العنف الأسري والمجتمعي: حيث يطبع كل أنسان وخاصة في مطلع حياته علي ما شاهده من تصرفات داخل بيئته الصغيرة كالأسرة وكذلك علي ما يشاهده يوميا من تصرفات مجتمعية، فمن شاهد أفعالا أو ردود أفعال تتسم بالعنف بين والديه، أو من عاش بنفسه عنفا يمارسه أحد أفراد

الأسرة عليه هو شخصياً أو علي أي أحد من المتعاملين مع الأسرة كالخدم والمربيات والسائقين، أو شاهد عنفا مجتمعياً وخاصة في البلاد التي ضعفت فيها القبضة الأمنية نتيجة الثورات وغيرها فانتشرت البلطجة كوسيلة مضمونة لنيل الحقوق أو للاعتداء علي الحقوق دون خشية عقاب رادع أو محاسبة فاعلة، فلا بد عليه أن يتأثر بما شاهده، وربما يمارسه فعلياً إذا سنحت له الفرصة ذلك، وأيضاً هكذا يساهم الأبوان في إفساد سلوك أبنائهما بدفعهم بصورة عملية في إتباع ذات النهج الذي شاهده. مما سبق يمكن القول إن العنف الأسري من أهم أسباب التنمر، فالطفل الذي ينشأ في جو أسري يسوده العنف سواء بين الأبوين أو تجاه الأبناء، لا بد أن يتأثر بما شاهده أو مورس عليه، فبالتالي يميل إلى ممارسة العنف والتنمر مع أقرانه (Bulach, 2012).

ومن ثم تشير الأسباب المختلفة إلى أن التنمر، وبشكل خاص التنمر الإلكتروني، هو سلوك معقد ناتج عن تفاعل عدة عوامل نفسية واجتماعية، وتربوية، وثقافية، وتقنية. فمن الجانب النفسي، يعكس التنمر لدى بعض المراهقين رغبة داخلية في إثبات الذات أو التنفيس عن مشاعر الإحباط والغيرة وضعف الثقة بالنفس، فيظهر في صورة سلوك عدواني يهدف إلى لفت الانتباه أو السيطرة.

أما من الناحية الاجتماعية والتربوية، فإن البيئة المحيطة بالناشئ، خاصة الأسرة والمدرسة، تلعب دوراً أساسياً في تشكيل سلوكه، حيث تسهم التربية الخاطئة، وانشغال الوالدين، والعنف الأسري، في إنتاج شخصية متمردة أو عدوانية. ومن الجانب الثقافي، ساهم الإعلام الحديث وما يبثه من نماذج سلوكية عنيفة في ترسيخ صورة القوة المرتبطة بالعدوان.

وأما تقنياً، فإن بيئة الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وفرت بيئة خصبة للتنمر الإلكتروني من خلال إتاحة التخفي وانتحال الهوية وغياب المواجهة المباشرة، مما شجع بعض الأفراد على ممارسة هذا السلوك دون رادع داخلي أو قانوني. كما أن الانغماس في الألعاب الإلكترونية العنيفة ساهم في تطبيع العنف كممارسة يومية لدى الأطفال والمراهقين.

وبناءً على ما سبق، فإن فهم ظاهرة التنمر الإلكتروني يتطلب مقاربة شمولية تربط بين العوامل النفسية والاجتماعية والتقنية، مع ضرورة تبني استراتيجيات وقائية وتوعوية وعلاجية على مستوى الأسرة والمدرسة والمجتمع، إلى جانب تفعيل أطر قانونية صارمة لحماية الضحايا والحد من انتشار هذا السلوك.

#### أشكال التنمر الإلكتروني:

تتمثل أشكال التنمر الإلكتروني فيما يلي:

- 1- المضايقة: وذلك عن طريق إرسال رسائل مسيئة ومهينة للشخص عبر البريد الإلكتروني.
- 2- تشويه السمعة: وتشير إلى إرسال أو نشر الشائعات حول شخص معين بهدف تشويه سمعته.
- 3- انتحال الشخصية: وتشير إلى تظاهر المتنمر بأنه شخص آخر ويقوم بإرسال أو نشر المواد الإلكترونية لجعل شخص ما في خطر يهدد سمعته.
- 4- إفشاء الأسرار: وتشير إلى تقاسم أسرار شخص ما أو معلومات محرجة أو الصور على الإنترنت
- 5- المخادع: ويقصد به تحديث المتنمر الإلكتروني مع شخص ما في الكشف عن أسرار أو معلومات محرجة، ثم يقوم المتنمر الإلكتروني بإعادة توجيه الرسائل إلى العديد من الأصدقاء ومن ثم تقاسمها على الإنترنت.
- 6- الاستبعاد: ويشير إلى قيام شخص ما باستثناء شخص آخر من جماعة على الإنترنت وذلك عن عمد ويقصد.

٧- المضايقة الإلكترونية: ويشير إلى المضايقات المتكررة والتشويه الذي يتضمن تهديدات أو يخلق خوف كبير، مثل أن يقوم المتنمر الإلكتروني باختراق الحساب الشخصي لشخص ما، ويقوم بإرسال الشائعات السيئة إلى أصدقاء ذلك الشخص (فريحة، ٢٠٢٠).

٨- المكالمات الهاتفية: ويقصد بها المكالمات الصوتية عبر الهاتف أو الويب والتي تستهدف ترويع الضحية من خلال السب والقذف والتهديد.

٩- الرسائل النصية: وغالبا ما تتضمن التهديد بإفشاء الأسرار أو افتعال الفضائح أو عبارات السب أو محاولات الابتزاز مقابل عدم تكرار التهديد.

١٠- الصور ومقاطع الفيديو: وفيها يقوم المتنمر إلكترونيا بالاستيلاء على الصور أو مقاطع الفيديو الشخصية التي قد يتداولها الضحية من أصدقائه عبر الإنترنت دون التنبيه لإمكانية تعرض حسابه لفرصة إلكترونية (Jeyaseelan & Reyes, 2021)

١١- البريد الإلكتروني: حيث يدخل المتنمر على الرابط الخاص بالضحية ويتمكن من الاستيلاء على البريد الإلكتروني الخاص بها، ويطلع على الرسائل الشخصية والبيانات والمحادثات الخاصة بالضحية، وقد يجري بعض الإجراءات المخلة بالأداب العامة التي توقع الضحية في الحرج والعديد من المشكلات الاجتماعية.

١٢- غرف الدردشة عبر الويب: وفيها يقوم المتنمر بالتحدث مباشرة إلى الضحية من حساب مزيف عبر الويب ويحاول أن يوقع بها الأذى أو القرصنة على حسابها الشخصي، ويقوم بنشر صور شخصية أو روابط مواقع إباحية

١٣- روابط الويب الخداعية: حيث يقوم المتنمر بنشر خبر لافت للانتباه وبمجرد دخول الضحية عليه يتمكن المتنمر من نشر أخبار وصور غير لائقة على صفحة الضحية. (Maria Michael & Reyes, 2023)

من خلال ما سبق يمكن القول أن أشكال التنمر الإلكتروني تُبرز تنوع الأساليب التي يمكن أن يستخدمها المتنمرون لإلحاق الأذى بالضحايا، مما يعكس مدى خطورة هذه الظاهرة وتعقيدها، فهي لا تقتصر على مجرد رسائل مسيئة أو كلمات جارحة، بل تمتد لتشمل اختراق الخصوصية، وانتحال الهوية، ونشر الإشاعات، وتداول الصور والفيديوهات دون إذن، مما يجعل الضحية في حالة دائمة من الخوف والتوتر والحرج الاجتماعي، كما أن استخدام المنصات الرقمية المختلفة كالبريد الإلكتروني، وغرف الدردشة، والمكالمات الهاتفية، وروابط الخداع، يجعل من الصعب أحيانا اكتشاف المتنمر أو ردعه، مما يستدعي تعزيز التوعية الرقمية، وتطوير أدوات الحماية الإلكترونية، وتفعيل القوانين الرادعة للحد من انتشار هذه الممارسات.

#### آثار التنمر الإلكتروني:

يترتب على التنمر الإلكتروني العديد من الآثار، والتي تتمثل فيما يلي:

- عقليا: الشعور بالضيق والحرج وحتى الغضب.
- عاطفياً: الشعور بالخجل أو فقدان الاهتمام بالأشياء التي تحبها.
- الإبهام جسدياً (الأرق)، أو المعاناة من أعراض مثل آلام المعدة والصداع.
- وقد يؤدي ذلك إلى امتناع الطفل عن التحدث أو محاولة التعامل مع المشكلة، كما أنه قد يؤدي إلى الشعور بتدني احترام الذات، والتعرض للمشاكل الصحية، والتأثيرات السلبية على التحاق الطلاب بالمدارس، والتحصيل الدراسي (Baker & Tanrikulu, 2010).

ويشير كل من العنبري (٢٠١٨)؛ محمد (٢٠١٩) إلى العديد من الآثار للتنمر الإلكتروني

والتي تشمل الضحايا، والمتنمرين أنفسهم، وهي كالآتي:

أولاً: آثار التنمر على الضحايا، وتشمل:

- تصبح الضحية مرفوضة وغير مرغوب فيها.
- يؤدي التنمر إلى مشاكل نفسية وعاطفية وسلوكية على المدى الطويل كالاكتئاب والشعور بالوحدة والانطوائية والقلق والإدمان وإيذاء النفس، بالإضافة إلى سوء العلاقات الاجتماعية وسوء الظن.
- يلجأ الضحية للسلوك العدواني نتيجة للتنمر، وقد تتحول مع مرور الوقت إلى متنمر أو إلى إنسان عنيف.
- قد يستمر التنمر ويزداد انسحاب الضحية من الأنشطة الاجتماعية الحاصلة في العائلة أو المدرسة، حتى يصبح إنساناً صامتاً ومنعزلاً.
- الانتحار، حيث أثبتت الدراسات أن ضحايا الانتحار بسبب التنمر في ازدياد مستمر.
- اضطرابات النوم، كما يعاني من يتعرض للتنمر إلى الصداع وآلام المعدة وحالات من الخوف والذعر.
- تدني التحصيل الدراسي، بسبب ترك الدراسة أو كثرة التغيب، مع كثرة الهروب من المدرسة خوفاً من المتنمرين.

ثانياً: آثار التنمر على المتنمرين، وتشمل:

- الحرمان والطرده من المدرسة، وبالتالي يواجهون قصوراً في الاستفادة من البرامج التعليمية المقدمة لهم.
- الإدمان على الخمور والمخدرات، مع التورط في أعمال إجرامية ومخالفات قانونية.
- الدخول في عراك دائم، وتخريب الممتلكات، وترك الدراسة.
- ممارسة نشاطات جنسية مبكرة (الانحراف الجنسي).

تشير الآثار الناتجة عن التنمر الإلكتروني إلى أنه لا يقتصر ضرره على الضحية فحسب، بل يمتد أيضاً إلى المتنمر نفسه، مما يعكس خطورة هذه الظاهرة على المستوى الفردي والمجتمعي، فعلى صعيد الضحايا، يترك التنمر آثاراً نفسية وعاطفية وجسدية عميقة، تبدأ من الشعور بالحرج والضييق، وقد تصل إلى الانطواء والاكتئاب، واضطرابات النوم، وتدني التحصيل الدراسي، وأحياناً الانتحار، خاصة إذا لم يتلق الضحية الدعم المناسب من أسرته أو محيطه، وفي المقابل، يعاني المتنمر من نتائج سلوكية وقانونية خطيرة، كالفصل من المدرسة، واللجوء للعنف، والإدمان، والانخراط في أنشطة منحرفة.

الدراسات السابقة:

يعرض الباحث الدراسات السابقة في ضوء ثلاثة محاور هي:

- المحور الأول: دراسات تناولت فاعلية العلاج بالمعنى في خفض بعض السلوكيات السلبية.
- المحور الثاني: دراسات تناولت خفض الإدمان الرقمي.
- المحور الثالث: دراسات تناولت علاج التنمر الإلكتروني.

أولاً: دراسات تناولت العلاج بالمعنى في خفض بعض السلوكيات السلبية:

هدفت دراسة خطاب وآخرون (٢٠٢٠) إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التفكير الإيجابي وخفض القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. يركز البحث على كيفية توظيف تقنيات العلاج بالمعنى لمساعدة الطلاب على مواجهة مخاوفهم الاجتماعية وتعزيز رؤيتهم الإيجابية للحياة. مشيراً إلى أن القلق الاجتماعي يمثل عائقاً كبيراً أمام تحقيق التوافق

النفسي لدى الطلاب، حيث يؤثر سلبيًا على تفاعلهم الاجتماعي وثقتهم بأنفسهم. ويعتمد العلاج بالمعنى على تطوير وعي الأفراد بأهدافهم الحياتية وإعادة تفسير تجاربهم السلبية بطريقة أكثر إيجابية. من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي، تبين أن الطلاب الذين خضعوا للعلاج قد أظهروا تحسنًا واضحًا في قدرتهم على التفاعل مع الآخرين، وانخفاضًا في مستوى القلق الاجتماعي لديهم. كما ساهم البرنامج في تعزيز مهاراتهم في التفكير الإيجابي، مما انعكس على تحسن أدائهم الأكاديمي والاجتماعي.

أجرى إبراهيم وآخرون (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في خفض التنمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة الرقة الغربية الإعدادية المشتركة، من (٤٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة الرقة الغربية الإعدادية المشتركة، واستخدم البحث مقياس السلوك التنمري للأطفال والمراهقين لمجدي الدسوقي (٢٠١٦)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في خفض مستوى سلوك التنمر، مما يشير إلى أثر البرنامج التدريبي القائم على العلاج بالمعنى لدى المجموعة التجريبية في خفض سلوك التنمر لدى الطلاب، وتبين وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في مقياس سلوك التنمر، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتبقي في سلوك التنمر، مما يشير إلى استمرار تأثير البرنامج في خفض سلوك التنمر لدى الطلاب بعد مرور فترة من التطبيق.

وأجرى Bahar et al. (2021) دراسة هدفت إلى دراسة فعالية العلاج بالمعنى في علاج قلق الموت، والأمل، والاكتئاب، والاستخدام السليم لأدوية ضبط مستوى الجلوكوز لدى مرضى السكري المصابين بالاكتئاب، وتألفت عينة الدراسة شبه التجريبية من مجموعتين (تجريبية وضابطة) من مرضى السكري المصابين بالاكتئاب، والذين يراجعون عيادة باغبان للغدد الصماء في ساري، شملت عينة الدراسة (٤٠) مريضًا بالسكري (٢٠ منهم في المجموعة التجريبية و٢٠ في المجموعة الضابطة)، وجمعت البيانات باستخدام مقياس تمبلر لقلق الموت، ومقياس ميلر للأمل، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس الالتزام بالأدوية، وأسفرت النتائج عن انخفاض قلق الموت والاكتئاب لدى مرضى السكري المصابين بالاكتئاب باتباع تدريب العلاج بالمعنى، وزاد أملهم، وأكدت النتائج فعالية تدريب العلاج بالمعنى في علاج قلق الموت والأمل والاكتئاب لدى مرضى السكري المصابين بالاكتئاب.

وأجرى Sun et al. (2021) دراسة لتقييم فعالية العلاج بالمعنى على معنى الحياة، والاكتئاب، واليأس، والأفكار الانتحارية لدى المرضى الذين يعانون من الاكتئاب، واستخدم منهج شبه تجريبي، وتم اختيار ٨٦ مشاركًا من قسم الطب النفسي في تايوان، وتلقت المجموعة التجريبية علاجًا نفسيًا لمدة ١٢ أسبوعًا، بينما تلقت المجموعة الضابطة تثقيفًا حول الاكتئاب كالمعتاد، وكشفت النتائج عن فروق كبيرة بين المجموعات وداخلها فيما يتعلق بمعنى الحياة، والاكتئاب، واليأس، والأفكار الانتحارية، وكان العلاج بالمعنى طريقة فعالة لزيادة المعنى في الحياة، وتقليل درجة الاكتئاب، واليأس، والأفكار الانتحارية للمرضى الذين يعانون من الاكتئاب.

وهدف دراسة العازمي (٢٠٢٢) إلى: التعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج بالمعنى في خفض التنمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. - الوقوف على أبرز مظاهر التنمر لدى طلاب المرحلة الثانوية من وجهة نظر المرشدين التربويين. معرفة الأسباب التي تؤدي إلى التنمر لدى الطلبة. واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، لأنه يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وأهدافها، وذلك من أجل التعرف على فاعلية العلاج بالمعنى في خفض التنمر

المدرسي، حيث يقوم المنهج التجريبي على الصياغة التجريبية للدراسة من حيث اختيار عينة وتقسيمها إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة وتكونت عينة البحث النهائية من (١٠٠) طالب وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبي-ضابطة) وتوصلت النتائج إلى: ١- توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتنمر دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية (في الاتجاه الأفضل). ٢- توجد فروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للتنمر لدى المجموعة التجريبية دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي (في الاتجاه الأفضل) ٣- جميع الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتبقي للتنمر لدى المجموعة التجريبية غير دالة إحصائياً.

وهدفت دراسة عبد الحميد (٢٠٢٤) إلى الكشف عن فاعلية برنامج للعلاج بالواقع وللعلاج بالمعنى في خفض المكيفيلية وذلك لدى عينة من الناشئين المترددين على مراكز الشباب، حيث تم تطبيق مقياس المكيفيلية على عينة الدراسة التي تكونت من (١٥٠) شاب جميعهم مؤهلات متوسطة، وتكونت عينة الدراسة النهائية من (٣٠) شاباً، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وتكونت كل مجموعة من (١٠) شباب، طبق على المجموعة التجريبية الأولى برنامج (العلاج بالواقع)، وطبق على المجموعة التجريبية الثانية برنامج (العلاج بالمعنى). في حين لم تطبق على المجموعة الثالثة (المجموعة الضابطة) أي برنامج إرشادي، وتوصلت أهم نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى لصالح القياس البعدي، وهذا يؤكد فعالية العلاج بالواقع في خفض المكيفيلية لدى عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية لصالح القياس البعدي، وهذا ما يؤكد فاعلية العلاج بالمعنى في خفض المكيفيلية لدى عينة الدراسة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة العلاج بالواقع) والمجموعة التجريبية الثانية (مجموعة العلاج بالمعنى). وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية الثانية، وهذا ما يؤكد تفوق العلاج بالمعنى على العلاج بالواقع في خفض المكيفيلية.

وهدفت دراسة الجبالي وآخرون (٢٠٢٤) إلى الكشف عن فعالية استخدام فنيات العلاج بالمعنى في تخفيف حدة الوسواس القهري لدى عينة من الشباب بالملكة الأردنية الهاشمية، وتألفت عينة البحث من (٢٠) مشاركاً من الشباب المترددين على مركز الخدمات الطبية الملكية الأردنية وجميعهم يعانون من الوسواس القهري، وتراوح أعمارهم بين (٢٥-٣٠) وانحراف معياري قدره (١,٧٥)، وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية مؤلفة من (١٠) من الشباب نصفهم من الذكور والنصف الأخر من الإناث، ومجموعة ضابطة مؤلفة من (١٠) مشاركاً، واستعان بالمنهج شبه التجريبي الذي يقوم على مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وقياسات متعددة: قياس قبلي وقياس بعدي ثم قياس تبقي، وتألفت أدوات البحث من برنامج قائم على استخدام فنيات العلاج بالمعنى ومقياس بيل- براون للوسواس القهري، وأشار التحليل الإحصائي لنتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات شباب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الوسواس القهري لصالح القياس البعدي في الاتجاه الإيجابي (بمعنى تخفيف حدة الوسواس القهري)، ووجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات شباب المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الوسواس القهري لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات شباب المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتبقي على مقياس الوسواس القهري.

وهدفت دراسة (Seyed Ghandi et al. (2024) إلى مقارنة استراتيجيات تنظيم الانفعالات

والعلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى المراهقين المصابين باضطرابات القلق، وكانت المنهجية المستخدمة في هذه الدراسة عبارة عن تصميم شبه تجريبي، يتضمن إطار عمل للاختبار القبلي والبعدي، مقابل مجموعة ضابطة، وتم استخدام مقياس جودة الحياة، ومقياس اضطرابات القلق لدى الأطفال والمراهقين، علاوة على ذلك، تم تنفيذ تدخل تنظيم الانفعالات باستخدام حزمة تنظيم الانفعالات المنظمة المستمدة من الإطار النظري الذي وضعه جازنفسكي وكرايج إلى جانب حزمة العلاج بالمعنى المبنية على المفاهيم النظرية لفرانكل، وأشارت النتائج إلى أن مقياس جودة الحياة للمجموعة التجريبية أظهرت تحسناً ذا دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، مع استمرار هذا التحسن خلال فترة المتابعة، بالإضافة إلى ذلك، كشفت نتائج التحليل البعدي أن متوسط درجات جودة الحياة لدى المجموعتين لم يُظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية؛ بمعنى آخر، لم يُلاحظ أي تمييز يُذكر بين تنظيم الانفعالات والعلاج بالمعنى فيما يتعلق بمتغير جودة الحياة. ثانياً: دراسات تناولت خفض الإدمان الرقمي:

هدفت دراسة أبو الحسن (٢٠٢٠) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف الإدمان الرقمي لدى طلاب الصف السادس الأساسي بالمنطقة الشرقية، وقد طبق البحث علي عينة بلغت (٢٠) طالباً من طلاب الصف السادس الأساسي بمدرسة الجسر ح ٢ بخورفكان، تم تقسيمها الي (١٠) طلاب للمجموعة التجريبية، (١٠) طلاب للمجموعة الضابطة وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتمثلت أدوات البحث في مقياس الإدمان الرقمي وبرنامج إرشادي مقترح من إعداد الباحث، وتم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في مقياس الإدمان الرقمي، والبرنامج الذي اقترحه الباحث، واستمرت التجربة لمدة شهر، وجاءت النتائج تشير إلى أهمية البرنامج المقترح ودوره الإيجابي في تخفيف الإدمان الرقمي لدى طلاب الصف السادس الأساسي بالمنطقة الشرقية.

وأجرت السحبي (٢٠٢٢) دراسة هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت، وتحسين التوافق النفسي لدى طالب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبة، منهم (١٠) طالبات في المجموعة التجريبية، و(١٠) طالبات في المجموعة الضابطة، وتم استخدام مقياس إدمان الإنترنت إعداد (Young, 1996) وترجمة (عبد الناصر عامر، ٢٠١١)، ومقياس التوافق النفسي (إعداد/ الباحثة)، وكذلك طبق البرنامج الإرشادي (إعداد/ الباحثة) على عينة البحث، وأظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في كل من خفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي، كما وُجدت فروق ذات دلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وبذلك أكدت النتائج على فعالية البرنامج الإرشادي.

وسعت دراسة Ding and Li (2023) إلى إجراء مراجعة للدراسات ذات الصلة وآثارها على الإدمان الرقمي لدى الأطفال (من سن ٠ إلى ١٨ عامًا)، لفهم أحدث التطورات، حددت ١٧ دراسة نُشرت في مجلات دولية محكمة بين عامي ٢٠١٨ و ٢٠٢٢، وكشفت النتائج، أولاً، أن معظم التدخلات لعلاج الإدمان الرقمي لدى الأطفال والمراهقين كانت علاجات سلوكية معرفية (CBT) أو تدخلات قائمة على العلاج السلوكي المعرفي، والتي يمكن أن تُحسن القلق والاكتئاب والأعراض المرتبطة بالإدمان الرقمي، ثانياً، بدلاً من استهداف السلوكيات الإدمانية بشكل مباشر، تهدف بعض التدخلات الأسرية إلى تعزيز وظائف الأسرة وعلاقتها، وأخيراً، تُعدّ التدخلات الرقمية، مثل التدخلات القائمة على مواقع الويب والتطبيقات والواقع الافتراضي، واعدة في علاج الإدمان الرقمي لدى المراهقين، ومع ذلك، تشترك هذه الدراسات في نفس القيود: أحجام عينات صغيرة، وفترات تدخل قصيرة، وعدم وجود

مجموعة ضابطة، واختيار غير عشوائي، يصعب حل مشكلة صغر حجم العينة من خلال التدخلات غير المتصلة بالإنترنت، في الوقت نفسه، لا تزال التدخلات الرقمية عبر الإنترنت في مراحلها الأولى، مما يُصعّب تعميم النتائج ويصعّب تعميمها.

وهدفت دراسة حسين (٢٠٢٤) إلى بناء مقياس سلوك الإدمان الرقمي، والكشف عن مستوى سلوك الإدمان الرقمي لدى الشباب في المرحلة الاعدادية، ومعرفة تأثير برنامج إرشادي معرفي قائم على أسلوب الإرشاد المعرفي من خلال التحقق من مجموعة من الفرضيات، وقد كانت عينة البحث من طلاب المرحلة الاعدادية في مدينة بعقوبة، وبلغ مجموع عينة البحث (٢٠٠) طالبًا، وعينة البرنامج الإرشادي (٢٠) طالبًا، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث أداتين للبحث هما، مقياس سلوك الإدمان الرقمي موزع على ثلاث مجالات هي (الأسري والنفسي والاجتماعي)، وبرنامج إرشادي وفق أسلوب الإرشاد المعرفي وفنياته، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى مؤشرات سلوك الإدمان الرقمي بين طلاب الدراسة الاعدادية، وأظهرت كذلك تأثير البرنامج لأسلوب الإرشاد المعرفي في خفض سلوك الإدمان الرقمي من خلال المقارنة بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.

وهدفت دراسة الحميد (٢٠٢٤) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على المقابلة الدفاعية في خفض الإدمان الرقمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي ذي التصميم شبه التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٤) من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة بمتوسط عمري (١٦,٢٤) وانحراف معياري (٠,٧٨) ممن حصلن على درجة مرتفعة على مقياس الإدمان الرقمي، وتم تقسيم تلك العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (١٢) طالبة لكل مجموعة، وتم الاعتماد على مقياس الإدمان الرقمي (إعداد Dilci, 2015) ترجمة الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية من طالبات المرحلة الثانوية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإدمان الرقمي في الاتجاه الأفضل، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية ورتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإدمان الرقمي وأبعاده لصالح المجموعة الضابطة، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الإدمان الرقمي.

وأجرى Shirdel et al. (2024) دراسة هدفت للتحقق من فعالية تدخل تعليمي قائم على نظرية السلوك المخطط (TPB) في الحد من إدمان الإنترنت وتحسين الأداء الأكاديمي بين الفتيات المراهقات في جنوب إيران، وأجريت تجربة عشوائية محكمة على ٣٧٠ طالبة تتراوح أعمارهن بين ١٥ و١٦ عامًا، تم اختيارهن من خلال أخذ عينات عشوائية عنقودية على مرحلتين وقُسمن بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، شاركت المجموعة التجريبية في برنامج قائم على نظرية السلوك المخطط لمدة خمسة أسابيع، يتضمن محاضرات ومناقشات جماعية واجتماعات أولياء الأمور والمعلمين، بينما تلقت المجموعة الضابطة تثقيفًا صحيًا غير ذي صلة، جُمعت البيانات باستخدام اختبار يانغ لإدمان الإنترنت (IAT)، وهو استبيان قائم على نظرية السلوك المخطط، ودرجات الأداء الأكاديمي (المعدل التراكمي) قبل التدخل وبعده، وأظهر تحليل التباين (ANOVA) تحسنًا ملحوظًا في الاتجاهات، والمعايير الذاتية، والتحكم السلوكي المتصوّر، ونوايا تقليل استخدام الإنترنت (  $p < 0.001$  )، انخفضت درجات إدمان الإنترنت بشكل ملحوظ، وتحسن المعدل التراكمي في المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

كما أجرى المطيري والربدي (٢٠٢٤) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في

تخفيف إدمان ألعاب الإنترنت لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في محافظة البكيرية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التلاميذ في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس إدمان ألعاب الإنترنت لدى التلاميذ لصالح المجموعة التجريبية كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التلاميذ في المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان ألعاب الإنترنت لدى التلاميذ لصالح القياس البعدي وأيضاً أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التلاميذ في المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتبقي.

ثالثاً: دراسات تناولت علاج التنمر الإلكتروني:

هدفت دراسة (Negi and Magre (2019 إلى التحقق من فعالية برنامج التوعية بالتنمر الإلكتروني (CBSP) للحد من مستوى سلوك التنمر الإلكتروني بين طلاب المدارس المتوسطة، واقتصرت العينة على المراهقين لأنهم الأكثر تعرضاً وضعفاً في الفضاء الإلكتروني، وتم اعتماد تصميم شبه تجريبي قبل وبعد الدراسة مع التدخل، وتألف المشاركون في الدراسة من ١٨٦ طالباً في المرحلة المتوسطة من مدرستين خاصتين في الهند، والمجموعة التجريبية كانت (٩٤) مشاركاً؛ بينما كانت المجموعة الضابطة (٩٢) مشاركاً، وأشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فرق كبير بين درجات الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية، ولم يتم العثور على فرق كبير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل البرنامج، مما يشير إلى أن البرنامج كان فعالاً في مساعدة الطلاب على الحد من سلوك التنمر الإلكتروني.

وهدف دراسة (Ortega-Barón et al. (2020 إلى تقييم فعالية برنامج Prev@cib لمكافحة التنمر الإلكتروني، بالاعتماد على ثلاثة أطر نظرية: النموذج البيئي، ونظرية التمكين، ونموذج المسؤولية الشخصية والاجتماعية، تم تقييم برنامج Prev@cib باستخدام تصميم اختبار قبلي وبعدي، مع مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتكونت العينة من ٦٦٠ مراهقاً تتراوح أعمارهم بين ١٢ و١٧ عاماً، تم توزيعهم عشوائياً على المجموعتين التجريبية والضابطة، تم إجراء تحليل التباين المتكرر لدرجات الاختبار القبلي والبعدي، وأظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في حالات التنمر الإلكتروني في المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة، مما يدل على فعالية برنامج Prev@cib في الحد من التنمر الإلكتروني.

وأجرى عبد اللطيف (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على مكونات الذكاء الأخلاقي في تنمية الاندماج الأكاديمي وخفض مستوى التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (٣٢) طالباً، طبق الباحث عليهم الأدوات الآتية: (البرنامج التدريبي القائم على مكونات الذكاء الأخلاقي، مقياس الاندماج الأكاديمي، مقياس التنمر الإلكتروني) وكلها من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة الدراسة التجريبية علي مقياسي (الاندماج الأكاديمي ومكوناته، والتنمر الإلكتروني ومكوناته) في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي. (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعة الدراسة التجريبية علي مقياسي (الاندماج الأكاديمي ومكوناته، والتنمر الإلكتروني ومكوناته) في القياسين البعدي والتبقي (بعد مرور شهر).

وهدف دراسة أمين (٢٠٢٢) إلى تحديد أشكال التنمر الرقمي التي يتعرض لها أطفال مرحلة الطفولة المبكرة، والتعرف على صورة القصص الرقمية اللازمة لتطوير استراتيجيات مواجهة التنمر الرقمي، والكشف عن مدى فاعلية القصص الرقمية في تطوير استراتيجيات مواجهة التنمر الرقمي

لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة، وقد استخدم المنهج شبه التجريبي بمجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق القصص الرقمية على عينة من أطفال مرحلة الطفولة المبكرة تتراوح أعمارهم بين 6-7 سنوات، وبلغ عددهم الإجمالي (60) ولدًا وبناتًا للتجربة الأساسية، والتي تم تقسيمها إلى مجموعة تجريبية بلغ عددهم (30) ولدًا وبناتًا، ومجموعة ضابطة بلغ عددهم (30) ولدًا وبناتًا، وتضمنت أدوات البحث قائمة بأشكال التنمر الإلكتروني لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة، ومقياس استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة - من إعداد الباحثة، وتألفت مادة المعالجة التجريبية من (4) قصص رقمية - من تأليف وإعداد الباحثة -، وتوصلت نتائج البحث إلى فاعلية القصص الرقمية في تطوير استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني (التجنب، والدفاعية، والمعرفة التكنولوجية، وطلب الدعم، وطلب النصيحة) لدى أطفال الطفولة المبكرة، كما وجدت فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لصالح المجموعة التجريبية، كما لم توجد فروق دالة إحصائيًا بين الأطفال الذكور والإناث على مقياس استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لدى أطفال الطفولة المبكرة.

وأجرى المفرجي (2022) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالأقران في تخفيض التنمر الإلكتروني لدى طلبة المرحلة المتوسطة، ولتحقيق أهداف البحث تم اختيار عينة من الطلبة بلغ عددهم (20) طالبًا من الطلبة الذين أشار المرشدون الطلابيون أنهم يمارسون التنمر الإلكتروني، وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية بلغ عدد أفرادها (10) طلاب تعرضت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة بلغ عدد أفرادها (10) طلاب لم تتعرض لأي تدخل إرشادي، وتم تطوير مقياساً للتنمر الإلكتروني والتحقق من الخصائص السيكومترية له، كما تم إعداد برنامج إرشادي مكون من (16) جلسة إرشادية مدة كل جلسة (45-60) دقيقة وقد استند إلى الإرشاد بالقرين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً وانخفض مستوى التنمر الإلكتروني لدى الطلبة في المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، كما توصلت النتائج إلى أن أعضاء المجموعة التجريبية قد حافظوا على التحسن بعد انتهاء البرنامج وتطبيق القياس التتبعي لمدة شهر، مما يظهر دور البرنامج الإرشادي في مساعدة الطلبة في التخفيض من التنمر الإلكتروني.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

تُظهر الدراسات السابقة تنوعًا وثرًا في تطبيق العلاج بالمعنى والبرامج الإرشادية المختلفة في معالجة مشكلات نفسية وسلوكية متعددة لدى فئات عمرية مختلفة، وقد ساهمت هذه الجهود البحثية في تسليط الضوء على فعالية هذا النوع من التدخلات في مجالات مثل القلق، التنمر، الوسواس القهري، والمكيافيلية، فضلًا عن الإدمان الرقمي والتنمر الإلكتروني.

أولاً: من حيث الهدف:

تشترك معظم الدراسات السابقة في هدف رئيس، يتمثل في خفض السلوكيات السلبية أو تعزيز بعض الجوانب الإيجابية (مثل التفكير الإيجابي أو الأمل أو جودة الحياة) من خلال برامج إرشادية قائمة على العلاج بالمعنى أو برامج معرفية سلوكية، غير أن أغلب هذه الدراسات ركزت على هدف واحد فقط لكل دراسة، مثل خفض القلق أو التنمر أو الإدمان الرقمي.

كما يتضح من الدراسات السابقة أن معظمها ركز على سلوك سلب واحد، مثل دراسة خطاب وآخرون (2020) التي هدفت إلى خفض القلق الاجتماعي، ودراسة إبراهيم وآخرون (2020) التي تناولت خفض التنمر المدرسي، ودراسة Bahar et al. (2021) التي استهدفت علاج قلق الموت

والاكتئاب لدى مرضى السكري، مما يظهر أن التدخلات غالبًا ما كانت أحادية الهدف. أما الدراسة الحالية، فهي تتسم بخصوصية لكونها تهدف إلى خفض الإدمان الرقمي وأثره على التنمر الإلكتروني لدى المراهقين، وهو دمج غير مطروق بوضوح في الدراسات السابقة، مما يجعلها تسد فجوة معرفية مهمة، خاصة في ظل التزايد الواضح للعلاقة بين الاستخدام المفرط للتقنيات والسلوك العدواني الرقمي.

ثانيًا: من حيث المنهج:

اتبعت جميع الدراسات منهجًا شبه تجريبي، وهو ما يؤكد ملاءمته للبحوث النفسية التي تسعى لقياس فعالية تدخل معين، كما في دراسة العازمي (٢٠٢٢) التي استخدمت هذا المنهج لقياس أثر العلاج بالمعنى في خفض التنمر، ودراسة الجبالي وآخرون (٢٠٢٤) التي طُبقت تصميمًا قبليًا وبعديًا وتتبعيًا لقياس أثر العلاج على الوسواس القهري.

وهذا ما تعتمده الدراسة الحالية أيضًا، مما يضمن تماسكها المنهجي وتوافقها مع الاتجاهات البحثية الرصينة، ويؤهلها لتقديم نتائج قابلة للمقارنة والنقاش ضمن الأدبيات النفسية.

ثالثًا: من حيث العينة:

تنوعت عينات الدراسات السابقة، فقد شملت: طلاب المرحلة الجامعية (خطاب وآخرون، ٢٠٢٠)، وتلاميذ المرحلة الإعدادية والثانوية (إبراهيم وآخرون، ٢٠٢٠؛ العازمي، ٢٠٢٢؛ المطيري والريدي، ٢٠٢٤)؛ شباب في مراكز شبابية (عبد الحميد، ٢٠٢٤)؛ أطفال في الطفولة المبكرة (أمين، ٢٠٢٢)؛ مرضى نفسيين (Sun et al., 2021)؛ بينما تستهدف الدراسة الحالية فئة المراهقين، وهي الفئة الأكثر عرضة للإدمان الرقمي والتنمر الإلكتروني كما بينت دراسة (Shirdel et al. (2024)، ما يجعل اختيار العينة في الدراسة الحالية ملائمًا من الناحية التطبيقية ومرتبطة بسياق سلوكي معاصر.

رابعًا: من حيث النتائج:

اتفقت الدراسات التي تناولت العلاج بالمعنى على فاعليته في خفض السلوكيات السلبية: حيث تبين خفض القلق الاجتماعي (خطاب وآخرون، ٢٠٢٠)؛ وخفض التنمر (العازمي، ٢٠٢٢)؛ إبراهيم وآخرون، ٢٠٢٠)؛ وخفض المكيفيلية (عبد الحميد، ٢٠٢٤)؛ وخفض الوسواس القهري (الجبالي وآخرون، ٢٠٢٤)؛ أما في مجال الإدمان الرقمي، فقد أثبتت دراسات مثل أبو الحسن (٢٠٢٠) والسحبي (٢٠٢٢) وحسين (٢٠٢٤) فاعلية البرامج الإرشادية في التخفيف منه، دون أن تستخدم العلاج بالمعنى تحديدًا؛ وفي مجال التنمر الإلكتروني، أظهرت دراسات مثل عبد اللطيف (٢٠٢٠) و (Negi and Magre (2019) أثرًا إيجابيًا للتدخلات القائمة على الذكاء الأخلاقي أو التوعية.

وبالتالي، فإن نتائج الدراسات السابقة تدعم فرضية الدراسة الحالية بأن العلاج بالمعنى يمكن أن يكون له دور مزدوج في خفض الإدمان الرقمي والتأثير على التنمر الإلكتروني، رغم أن هذا الربط لم يُدرس بشكل مباشر من قبل.

كما تتكامل الدراسة الحالية منهجيًا مع الدراسات السابقة من حيث الأدوات والتصميم، إلا أنها تتميز في دمجها بين متغيرين مترابطين سلوكيًا - الإدمان الرقمي والتنمر الإلكتروني - تحت إطار العلاج بالمعنى، وهو ما لم تتطرق إليه دراسات سابقة بشكل مباشر، مما يرسحها لتقديم إضافة علمية مهمة ومبتكرة.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، بهدف التحقق من فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لخفض الإدمان الرقمي وأثره على التنمر الإلكتروني لدى

المراهقين.

**مجتمع الدراسة:** تكوّن مجتمع الدراسة من المراهقين بالمرحلة الثانوية بجمهورية مصر العربية. **عينة الدراسة:** اشتملت عينة الدراسة على (٦٠) مراهقاً، من طلاب المرحلة الثانوية، بمصر، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، بمتوسط عمري (١٦,٨٣)، وانحراف معياري (٠,٦٧) أدوات الدراسة:

بالرجوع إلى الدراسات السابقة، والأدب النظري السابق المتعلق بموضوع البحث، تم تطوير الأدوات التالية:

- ١- مقياس (الإدمان الرقمي للمراهقين)، ومن تلك الدراسات: (حسين، ٢٠٢٤؛ أبو الحسن، ٢٠٢٠؛ السحبي، ٢٠٢٢؛ الخواجة والشبيبي، ٢٠٢٠؛ الحميد، ٢٠٢٤).
- ٢- مقياس (التنمر الإلكتروني للمراهقين)، ومن بين تلك الدراسات: (الليثي ودرويش، ٢٠١٧؛ فريجة، ٢٠٢٠؛ حسين، ٢٠١٦؛ أبو الديار، ٢٠٢١؛ العمار، ٢٠١٧).
- ٣- البرنامج القائم على العلاج بالمعنى.

أولاً: مقياس الإدمان الرقمي للمراهقين (إعداد الباحث)

التحقق من صدق المقياس:

أولاً: الصدق الظاهري: حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص، في علم النفس، والصحة النفسية، والإرشاد النفسي، والتربوي، بلغ عددهم (٩) محكمين، حيث طلب منهم إبداء الرأي حول عبارات المقياس، من حيث صياغته اللغوية، وانتماء العبارات، وإضافة أية تعديلات، أو عبارات يرونها مناسبة، وتم اعتماد نسبة (٧/٨٨) كنسبة موافقة مناسبة للإبقاء على العبارة أو حذفها أو تعديلها.

ثانياً: صدق البناء: تم التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس، من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) طالباً، من مجتمع الدراسة، من خارج عينة الدراسة، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (١) يوضح معاملات ارتباط بيرسون:

جدول (١) معاملات الارتباط بين العبارات ودرجة الأبعاد التي تنتمي إليها

معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
.780**	٢٥	.844**	الأداء الدراسي والحياتي	.869**	العلاقات الاجتماعية	.850**	الإفراط في الوقت	.757**	الاستخدام القهري
.920**	٢٦	.871**	١٩	.810**	١٣	.854**	٧	.835**	١
.905**	٢٧	.869**	٢٠	.855**	١٤	.826**	٨	.844**	٢
.882**	٢٨	.879**	٢١	.876**	١٥	.896**	٩	.837**	٣
.931**	٢٩	.937**	٢٢	.868**	١٦	.783**	١٠	.870**	٤
.875**	٣٠	.858**	٢٣	.855**	١٧	.830**	١١	.865**	٥
			٢٤		١٨		١٢		٦

يتضح من الجدول السابق رقم (١) أن جميع معاملات الارتباط للعبارات بالأبعاد، دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ومن ثم فالعبارات كلها مقبولة لأغراض البحث.

### جدول (٢) ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية

معامل الارتباط	البعد	
.939**	الاستخدام القهري	١
.880**	الإفراط في الوقت	٢
.948**	العلاقات الاجتماعية	٣
.961**	الأداء الدراسي والحياتي	٤
.941**	الانتكاسة	٥

يتضح من الجدول السابق (٢) أن معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، بين الأبعاد والدرجة الكلية، مما يشير إلى تجانس المقياس، وصلاحيته للاستخدام. ثانيًا الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة ألفا كرونباخ، والجدول (٣) التالي يوضح نتائج معاملات الثبات:

معامل الثبات	البعد	
.923	الاستخدام القهري	١
.953	الإفراط في الوقت	٢
.966	العلاقات الاجتماعية	٣
.956	الأداء الدراسي والحياتي	٤
.974	الانتكاسة	٥
.960	ثبات الدرجة الكلية للمقياس	

يتضح من جدول (٣) السابق أن معاملات الثبات كلها مرتفعة، حيث زادت في الأبعاد عن (٠,٩٧)، وبلغت قيمة ثبات الدرجة الكلية (٠,٩٦)، مما يشير إلى تمتع المقياس بقيم ثبات مرتفعة، وبذلك يكون المقياس مناسبًا لأغراض الدراسة الحالية. تصحيح المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) عبارة، موزعة على خمسة أبعاد، كل بعد (٦) عبارات، أمام كل عبارات خمسة بدائل هي: (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) يحصل الطالب على الدرجات التالية بنفس الترتيب (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، ومن ثم يكون المجموع الكلي للمقياس (١٥٠) درجة، وكلما ارتفعت درجة الطالب على المقياس دل ذلك على ارتفاع مستوى الإدمان الرقمي. ثانيًا: مقياس التنمر الإلكتروني للمراهقين (إعداد الباحث) التحقق من صدق المقياس:

أولًا: الصدق الظاهري: حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص، في علم النفس، والصحة النفسية، والإرشاد النفسي، والتربوي، بلغ عددهم (٩) محكمين، حيث طلب منهم إبداء الرأي حول عبارات المقياس، من حيث صياغته اللغوية، وانتماء العبارات، وإضافة أية تعديلات، أو عبارات يرونها مناسبة، وتم اعتماد نسبة (٨٨٪) كنسبة موافقة مناسبة للإبقاء على العبارة أو حذفها أو تعديلها.

ثانيًا: صدق البناء: تم التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس، من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) طالبًا، من مجتمع الدراسة، من خارج عينة الدراسة، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتهي إليه، ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٤) يوضح معاملات ارتباط بيرسون:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين العبارات ودرجة الأبعاد التي تنتهي إليها

معامل الارتباط	العبارة								
.870**	٢٥	.874**	١٩	.869**	١٣	.853**	٧	.825**	١
.944**	٢٦	.869**	٢٠	.867**	١٤	.844**	٨	.894**	٢
.898**	٢٧	.889**	٢١	.799**	١٥	.875**	٩	.785**	٣
.938**	٢٨	.857**	٢٢	.886**	١٦	.826**	١٠	.836**	٤
.877**	٢٩	.855**	٢٣	.898**	١٧	.857**	١١	.873**	٥
.877**	٣٠	.874**	٢٤	.875**	١٨	.887**	١٢	.790**	٦

يتضح من الجدول السابق رقم (٤) أن جميع معاملات الارتباط للعبارات بالأبعاد، دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) ومن ثم فالعبارات كلها مقبولة لأغراض البحث.

جدول (٥) ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية

معامل الارتباط	البعد
.897**	انتحال الهوية والتخفي الإلكتروني
.879**	تشويه السمعة
.922**	الإقصاء والاستبعاد
.768**	انتهاك الخصوصية والتحقير الإلكتروني
.869**	المضايقة والمطاردة الإلكترونية

يتضح من الجدول السابق (٥) أن معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الأبعاد والدرجة الكلية، مما يشير إلى تجانس المقياس، وصلاحيته للاستخدام.

ثانيًا الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة ألفا كرونباخ، والجدول (٦) التالي يوضح نتائج معاملات الثبات:

معامل الثبات	البعد
.896	انتحال الهوية والتخفي الإلكتروني
.879	تشويه السمعة
.922	الإقصاء والاستبعاد
.872	انتهاك الخصوصية والتحقير الإلكتروني
.918	المضايقة والمطاردة الإلكترونية
.939	ثبات الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (٦) السابق أن معاملات الثبات كلها مرتفعة، حيث زادت في الأبعاد عن (٠,٨٧)، وبلغت قيمة ثبات الدرجة الكلية (٠,٩٣)، مما يشير إلى تمتع المقياس بقيم ثبات مرتفعة، وبذلك يكون المقياس مناسباً لأغراض الدراسة الحالية.

**تصحيح المقياس:**

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) عبارة، موزعة على خمسة أبعاد، كل بعد (٦) عبارات، أمام كل عبارات خمسة بدائل هي: (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) يحصل الطالب على الدرجات التالية بنفس الترتيب (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، ومن ثم يكون المجموع الكلي للمقياس (١٥٠) درجة، وكلما ارتفعت درجة الطالب على المقياس دل ذلك على ارتفاع مستوى التنمر الإلكتروني.

**ثالثًا: البرنامج القائم على العلاج بالمعنى للمراهقين: (إعداد الباحث)**  
**أولاً: الهدف العام للبرنامج**

يتمثل الهدف العام من البرنامج في خفض الإدمان الرقمي والتحقق من أثره على التنمر الإلكتروني لدى المراهقين.

**ثانيًا: الأهداف الإجرائية للبرنامج:**

- التعرف على الأفكار المولدة للاستثارة الانفعالية ومناقشتها بعمق، مما يسهم في تعزيز وعيه الذاتي وقدرته على تنظيم مشاعره وسلوكياته، ويتضمن البرنامج ممارسة فنيات سلوكية معرفية كتمارين الاسترخاء، التي تسهم في خفض الانفعالات السلبية والتوتر، فضلاً عن تفعيل مهارات التنفيس الانفعالي، مع التوعية بأهميته وأثاره الإيجابية، مقابل الأضرار النفسية والاجتماعية المترتبة على كتم الانفعالات.

- يوضح المسترشد مفاهيم مثل التعقل والروية، والتفرقة بين الهور والسلوك الحكيم، مما يساعده على تبني صفة التعقل في حياته اليومية، ويتعلم من خلاله أهمية التريث في اتخاذ القرارات وتوقع نتائج السلوكيات المختلفة، كما يتم إرشاد المسترشدين إلى التمييز بين السلوكيات المرغوبة وغير المرغوبة، وتحليل أسباب ظواهر مثل عدم الانضباط المدرسي، والوقوف على نتائجه السلبية، بما يُعزز لديهم الدافعية للالتزام بسلوكيات بناءة تسهم في تهيئة بيئة مدرسية إيجابية.

- يوضح المسترشدون المفهوم الدقيق لاستثمار الوقت، والطرق الفعالة للاستفادة منه، بالإضافة إلى استعراض المعوقات التي تعيق إدارة الوقت، وما يترتب على إساءة استخدامه من نتائج سلبية على التحصيل الدراسي والتنظيم الشخصي، ويرتبط ذلك بتنمية مفهوم الدافعية للإنجاز، مما يساعده الطالب على الربط بين تنظيم وقته وتحقيق أهدافه الأكاديمية والشخصية.

- تعزيز استراتيجية الحديث الذاتي لدى المسترشدين، وتشجيعهم على استخدامها في المواقف اليومية المختلفة، لما لها من دور فعال في إعادة هيكلة الأفكار السلبية وتعزيز السلوك التكيفي، كما يتم تدريب المسترشدين على اكتساب قيم إيجابية مثل التعاون، وتقبل النجاح والفضل، وتنمية التفكير الإيجابي الذي يُعد من أبرز سمات التوافق النفسي، إلى جانب تحفيزهم على تحمل المسؤولية وتنمية فاعلية الذات.

- اكتساب مهارات التواصل الفعال، حيث يتعرف المسترشدون على مفهوم التواصل وعناصره ومكوناته، ويُميزون بين أنواعه المختلفة، ويتعلمون آداب التواصل الجيد، مما يسهم في تحسين تفاعلهم مع الآخرين، كما يُعزز البرنامج بناء الثقة بالنفس، عبر التوعية بمسببات ضعف الثقة، وبيان أهمية تنميتها، وتدريب الأفراد على السلوكيات التي تُعزز من صورة الذات الإيجابية.

- بناء السلوك الإيجابي، من خلال تعريف المسترشدين بمفهومه، وأشكاله، ومعوقاته، وتعزيز وعيم

بكيفية استخدامه لتحقيق التقدم الشخصي والنفسي.

### ثالثاً: أهمية البرنامج:

- تنبع أهمية البرنامج الحالي من اعتماده على العلاج بالمعنى، وهو أحد الأساليب النفسية الحديثة التي تركز على تعزيز إدراك الفرد لقيمه وأهدافه الشخصية، وتفسير التجارب الحياتية بشكل إيجابي وهادف، مما يساهم في تقوية الدافعية الذاتية، وتحسين التكيف النفسي والاجتماعي، وتزداد أهمية هذا التوجه العلاجي عند التعامل مع فئة المراهقين، الذين يمرون بمرحلة نمو حرجة، تتطلب دعمًا نفسيًا يعزز هويتهم، ويساعدهم على التعامل الواعي مع التحديات السلوكية والانفعالية المرتبطة بمرحلهم العمرية، لا سيما في ظل تصاعد استخدام الوسائط الرقمية.

- يُعالج البرنامج تحديين متلازمين في حياة المراهق المعاصر، وهما: الإدمان الرقمي والتمر الإلكتروني، إذ يُعد الاستخدام المفرط للتكنولوجيا عاملاً مساهماً في اضطراب التفاعل الاجتماعي، وزيادة العدوانية الرقمية، ومن هنا، فإن البرنامج لا يقتصر على خفض السلوك الإدماني، بل يسعى كذلك إلى تعديل السلوكيات المرتبطة به، عبر تنمية الوعي الذاتي، وتعزيز مهارات الضبط الانفعالي، والتفكير الإيجابي، والتفاعل الاجتماعي الإيجابي، وبهذا يُقدم البرنامج استجابة علاجية وتربوية متكاملة تُسهم في وقاية المراهقين من الانزلاق نحو السلوكيات السلبية، وبناء قدراتهم على استخدام التكنولوجيا بشكل مسؤول وإنساني.

### رابعاً: خطوات إعداد وتنفيذ البرنامج

تضمنت عملية التخطيط للبرنامج تحديد الأهداف العامة والإجرائية، وكذلك الإجراءات العملية لتنفيذ البرنامج والتي اشتملت على ما يلي:-

- أ- الإعداد للبرنامج، وما يتضمنه من الخلفية التدريبية، والبرنامج في صورته الأولية وأساليب التدريب، والوسائل، والأنشطة المستخدمة في الجلسات.
- ب- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج.
- ج- تحديد عدد جلسات البرنامج، والمدة الزمنية المناسبة لكل جلسة وللبرنامج ككل.
- د- تحديد مكان تطبيق البرنامج.
- هـ- تحديد إجراءات تقييم البرنامج.
- و- عرض البرنامج على المحكمين.

### خامساً: الفنيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج:

تمثلت الفنيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج فيما يلي:

- الحوار والمناقشة- العرض البصري - التكملة - النمذجة - التعلم الجماعي - إعادة البناء المعرفي، الضبط الذاتي، التعزيز الموجب - فكر زاوج شارك- لعب الأدوار - العرض المسرحي- التعلم التعاوني - القصة - التغذية الراجعة - التعزيز- النشاط - الحث - التعاون - العصف الذهني.

### سادساً: مصادر البرنامج

اعتمد الباحث في إعداد البرنامج على الإطار النظري الخاص بالبحث وما يشمله من مراجع ودراسات عربية وأجنبية يوضح خصائص المراهقين، واحتياجاتهم، وكيفية التدخل معهم، بالإضافة إلى بعض الدراسات التي تناولت العلاج بالمعنى والعلاج المعرفي السلوكي.

### سابعاً: الادوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج:

أجهزة الكمبيوتر، أجهزة الهواتف الذكية، بطاقات مفرغة، أقلام، أوراقاً بيضاء، لوحات من الورق المقوّي، بعض الفيديوهات، السبورة، بعض الأوراق، كراسي، طاولات، جهاز عرض

Data Show ؛ شرائح (Power Point).

#### ثامناً: محددات البرنامج

- المحدد الزمني: يتكون البرنامج من ١٣ جلسة. يتم تطبيق هذه الجلسات على مدار شهرين ونصف تقريباً، بواقع جلستين في الأسبوع ويتراوح زمن الجلسة تقريباً ٦٠ دقيقة.
- المحدد المكاني: تم تطبيق البرنامج على عينة الدراسة من المراهقين بالمرحلة الثانوية، بجمهورية مصر العربية.

#### تاسعاً: تقييم البرنامج

- تم تقسيم مرحلة تقييم البرنامج إلى مراحل فرعية، على النحو الآتي:
- (أ) المرحلة الأولى: ويتم فيها تطبيق مقياس الإدمان الرقمي، ومقياس التنمر الإلكتروني، على عينة الدراسة تطبيقاً قبلياً.
- (ب) المرحلة الثانية: يتم تقييم البرنامج في ضوء الأهداف الإجرائية، وما يتحقق من مهارات من خلال العلاج بالمعنى لخفض الإدمان الرقمي، والتحقق من أثره في الحد من التنمر الإلكتروني لدى المراهقين.
- (ج) المرحلة الثالثة: ويتم فيها تقييم أهداف البرنامج المطلوبة تقييماً نهائياً من خلال تطبيق مقياس الإدمان الرقمي، ومقياس التنمر الإلكتروني، على عينة الدراسة تطبيقاً المتناغم على عينة الدراسة تطبيقاً بعدياً.

#### جدول (٧) عدد جلسات البرنامج وعنوان كل جلسة.

عدد الجلسات	عنوان الجلسة	عدد الجلسات	عنوان الجلسة
الأولى	التعارف وقواعد العمل	الثامنة	التعزيز الذاتي
الثانية	التحكم في الانفعالات	التاسعة	الحديث الذاتي الإيجابي والسلبي (١)
الثالثة	استثمار الوقت	العاشر	الحديث الذاتي الإيجابي والسلبي (٢)
الرابعة	التنفيس الانفعالي	الحادية عشرة	التدريب على التمكين النفسي
الخامسة	التعقل	الثانية عشرة	التدريب على التواصل الفعال
السادسة	الانضباط المدرسي	الثالثة عشرة	تنمية الثقة بالنفس
السابعة	إدارة الوقت		

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط.
- معامل الثبات ألفا كرونباخ.
- اختبارات للمجموعات المستقلة. Independent samples t-test
- اختبارات للمجموعات المرتبطة. paired samples t-test
- وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحاسب الآلي بواسطة برنامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v. 25).

#### إجراءات الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث بما يلي:

- إعداد الإطار النظري للدراسة من خلال الاطلاع على البحوث السابقة والاستفادة منها.
- إعداد أدوات الدراسة المتمثلة في (مقياس الإدمان الرقمي، والتنمر الإلكتروني، والبرنامج القائم على

العلاج بالمعنى).

- تطبيق الأدوات على عينة استطلاعية لحساب خصائصها السيكومترية.
- اختيار عينة البحث من المراهقين، وتقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة).
- تطبيق الأدوات تطبيقاً قبلياً على المجموعتين.
- تطبيق البرنامج القائم على العلاج بالمعنى على المجموعة التجريبية، في حين لم تتلقى المجموعة الضابطة أي تدريب.
- تطبيق الأدوات على المجموعتين تطبيقاً بعدياً.
- إجراء المعالجة الإحصائية اللازمة في ضوء فروض الدراسة، وعرض النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ونصه: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للإدمان الرقمي ترجع إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى؟

وللاجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث اختبارات لعينة مرتبطة لحساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للإدمان الرقمي ترجع إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٨) المتوسطات والانحرافات وقيمة ت ومستوى الدلالة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للإدمان الرقمي لدى المجموعة التجريبية

الأبعاد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة مستوى الدلالة
الاستخدام القهري	قبلي	30	19.7333	2.49044	6.268	٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠١
	بعدي	30	14.5333	3.72071		
الإفراط في الوقت	قبلي	30	21.2000	2.04096	9.426	٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠١
	بعدي	30	14.7333	2.97035		
العلاقات الاجتماعية	قبلي	30	22.3333	2.72072	8.969	٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠١
	بعدي	30	14.2000	3.13380		
الأداء الدراسي والحياتي	قبلي	30	21.7667	1.99453	10.333	٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠١
	بعدي	30	15.2000	2.82110		
الانتكاسة	قبلي	30	22.1333	2.48767	9.207	٠,٠٠٠ دالة عند

الأبعاد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة مستوى الدلالة
	بعدي	30	14.0667	3.45347		٠,٠١
	قبلي	30	107.1667	6.65444		٠,٠٠٠ دالة عند
الدرجة الكلية	بعدي	30	72.7333	10.23494	14.276	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية في الإدمان الرقمي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث إن متوسطات القياس البعدي أقل من متوسطات القياس القبلي في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية للإدمان الرقمي، ويرجع ذلك إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يلي:

تشير النتائج الواردة في الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستويات الإدمان الرقمي، مما يدل على حدوث تغير ملحوظ بعد تطبيق البرنامج العلاجي القائم على العلاج بالمعنى، وهذا التغير يتجلى في انخفاض واضح في درجات الإدمان الرقمي بمختلف أبعاده، مما يعكس فاعلية البرنامج في تحقيق هدفه العلاجي. وتُعد هذه النتائج دليلاً علمياً على نجاح البرنامج في التأثير على السلوكيات المرتبطة باستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية، إذ أظهر المشاركون تحسناً ملحوظاً بعد خضوعهم للتدخل العلاجي، الأمر الذي يؤكد أن العلاج بالمعنى كان له دور فعال في تعديل الإدراك، والسلوك لدى الأفراد عينة الدراسة من المراهقين تجاه استخدامهم للتقنيات الرقمية.

كما تعكس النتائج أن البرنامج ساهم في تحسين عدة جوانب في حياة الأفراد، شملت العلاقات الاجتماعية، والأداء الدراسي والحياتي، والسيطرة على السلوك القهري، وتقليل فرص الانتكاسة، ويشير ذلك إلى أن التدخل العلاجي لم يقتصر أثره على جانب واحد من جوانب الإدمان الرقمي، بل امتد ليشمل تحسناً شاملاً في أنماط التفكير والسلوك والعلاقات.

ويُعزى هذا الأثر الإيجابي إلى الفلسفة التي يقوم عليها العلاج بالمعنى، والتي تركز على مساعدة الأفراد في إيجاد معنى لحياتهم، وتحديد أهدافهم، مما يعزز من وعيهم الذاتي، ويزيد من قدرتهم على التحكم في سلوكياتهم الرقمية، والحد من الاعتماد المرضي على الوسائل الرقمية كوسيلة للهروب أو التعويض النفسي.

وبناءً على ذلك يمكن القول أن البرنامج القائم على العلاج بالمعنى أثبت فاعليته العلمية والإحصائية في خفض مستويات الإدمان الرقمي لدى المشاركين، مما يجعله تدخلاً علاجياً واعداداً يمكن استخدامه في مجالات الصحة النفسية، ومكافحة السلوكيات الإدمانية المرتبطة بالتكنولوجيا.

وقد أثبتت العديد من الدراسات فاعلية العلاج بالمعنى في خفض كثير من المشكلات والسلوكيات السلبية، حيث توصلت دراسة خطاب وآخرون (٢٠٢٠) إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التفكير الإيجابي وخفض القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتوصلت دراسة Bahar et al. (2021) إلى فعالية العلاج بالمعنى في علاج قلق الموت، والأمل، والاكتئاب، والاستخدام السليم لأدوية ضبط مستوى الجلوكوز لدى مرضى السكري المصابين بالاكتئاب،

وأظهرت دراسة Sun et al. (2021) فعالية العلاج بالمعنى على معنى الحياة، والاكتئاب، واليأس، والأفكار الانتحارية لدى المرضى الذين يعانون من الاكتئاب، وأظهرت كذلك دراسة الجبالي وآخرون (٢٠٢٤) فعالية استخدام فنيات العلاج بالمعنى في تخفيف حدة الوسواس القهري لدى عينة من الشباب بالمملكة الأردنية الهاشمية.

كما أظهرت العديد من الدراسات خفض الإدمان الرقمي جراء البرامج التدريبية والإرشادية والعلاجية، مثل أبو الحسن (٢٠٢٠) والتي كشفت عن فعالية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف الإدمان الرقمي لدى طلاب الصف السادس الأساسي بالمنطقة الشرقية، ودراسة السحيبي (٢٠٢٢) التي أظهرت فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت، ودراسة الحميد (٢٠٢٤) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على المقابلة الدافعية في خفض الإدمان الرقمي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

ثانيًا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ونصه: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للإدمان الرقمي ترجع إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث اختبار ت لعينتين مستقلتين لحساب الفروق بين

المجموعتين في القياس البعدي للإدمان الرقمي، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٩) المتوسطات والانحرافات وقيمة ت ومستوى الدلالة للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للإدمان الرقمي

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة مستوى الدلالة
الاستخدام القهري	الضابطة	30	20.1333	2.04658	7.223	.٠٠٠ دالة عند .٠١
	التجريبية	30	14.5333	3.72071		
الإفراط في الوقت	الضابطة	30	19.5333	2.02967	7.308	.٠٠٠ دالة عند .٠١
	التجريبية	30	14.7333	2.97035		
العلاقات الاجتماعية	الضابطة	30	18.8333	2.32057	6.508	.٠٠٠ دالة عند .٠١
	التجريبية	30	14.2000	3.13380		
الأداء الدراسي والحياتي	الضابطة	30	19.5000	2.81315	5.912	.٠٠٠ دالة عند .٠١
	التجريبية	30	15.2000	2.82110		

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة مستوى الدلالة
الانتكاسة	الضابطة	30	19.6667	3.36650	6.360	دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	30	14.0667	3.45347		
الدرجة الكلية	الضابطة	30	97.6667	8.20989	10.408	دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	30	72.7333	10.23494		

يتضح من الجدول السابق رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية في الإدمان الرقمي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، في الأبعاد والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، ذات المتوسط الأقل، مما يشير إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يلي:

أن جلسات البرنامج القائم على العلاج بالمعنى أظهرت فاعلية في خفض الإدمان الرقمي، حيث إن محتوى كل جلسة من الجلسات العلاجية التي اشتمل عليها البرنامج لعبت دورًا محددًا في تعديل الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية المرتبطة بالإدمان الرقمي، وأسهمت في بناء منظومة نفسية متكاملة لدى المشاركين.

حيث ساعدت جلسات التحكم في الانفعالات والتنقيح الانفعالي والتعقل على تمكين الأفراد من فهم مشاعرهم، والتعبير عنها بطرق صحية دون اللجوء إلى الهروب عبر الاستخدام المفرط للتقنية، وكذلك التحكم في الانفعال قليل من اللجوء القهري للإنترنت كألية دفاع، والتعقل يعزز القدرة على اتخاذ قرارات أكثر وعيًا بشأن استخدام الوسائط الرقمية.

وأما جلسات استثمار الوقت وإدارة الوقت والانضباط المدرسي فقد ساعدت على إعادة هيكلة سلوك المشاركين، فيما يتعلق بإدارة يومهم، وتنظيم أولوياتهم، مما انعكس على تقليل الوقت المهدر في استخدام الإنترنت لأغراض غير ضرورية، وتحقيق توازن بين المهام الدراسية والأنشطة الترفيهية.

في حين ساهمت جلسات التعزيز الذاتي وتنمية الثقة بالنفس في رفع تقدير الذات وتعزيز الشعور بالكفاءة الشخصية، مما قلل من احتمالية اللجوء إلى العالم الرقمي كوسيلة لتعويض الشعور بالنقص أو الهروب من الواقع، وهو ما انعكس إيجابًا على الأداء الدراسي والاجتماعي.

وعملت جلسات الحديث الذاتي الإيجابي والسلبي على تعديل الأفكار السلبية، والمعتقدات الخاطئة المرتبطة باستخدام التقنية، وتعزيز نمط داخلي من التفكير الإيجابي، يدعم السلوك الواعي والمسؤول، مما حَقَّص من الاستخدام القهري، والعشوائي للأجهزة الرقمية.

وأما التدريب على التمكين النفسي فقد عزز من شعور المشاركين بالسيطرة على حياتهم، وقدرتهم على اتخاذ قرارات مستقلة وواعية، ما قلل من سلوكيات الإدمان التي تنبع من الشعور بالعجز أو ضعف السيطرة؛ كما ساعد التدريب على التواصل الفعال في تحسين مهارات التفاعل

الاجتماعي الواقعي، مما قلل من الاعتماد على الوسائل الرقمية كبديل للعلاقات الاجتماعية، وبالتالي انخفضت الحاجة إلى الإفراط في التفاعل عبر الإنترنت.

ومن ثم، فإن فاعلية البرنامج في خفض الإدمان الرقمي ارتبط بشكل مباشر بالبنية التكاملية للجلسات، التي عالجت جذور الإدمان الرقمية من جوانبها النفسية والسلوكية والاجتماعية، مما جعل التغيير الذي طرأ على المجموعة التجريبية شاملاً ومستداماً.

وتتفق هذه النتائج مع ما أظهرته بعض الدراسات من فاعلية العلاج بالمعنى في خفض التنمر خصوصاً، وخفض المشكلات السلوكية بشكل عام، مثل دراسة إبراهيم وآخرون (٢٠٢٠) والتي كشفت عن فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في خفض التنمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، ودراسة العازمي (٢٠٢٢) والتي أظهرت فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على نظرية العلاج بالمعنى في خفض التنمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة عبد الحميد (٢٠٢٤) والتي كشفت عن فاعلية برنامج للعلاج بالواقع وللعلاج بالمعنى في خفض المكيفيلية وذلك لدى عينة من الناشئين المترددين على مراكز الشباب، وأيضاً دراسة الجبالي وآخرون (٢٠٢٤) والتي أظهرت فاعلية استخدام فنيات العلاج بالمعنى في تخفيف حدة الوسواس القهرية لدى عينة من الشباب بالمملكة الأردنية الهاشمية، ودراسة Shirdel et al. (2024) والتي أظهرت فاعلية تدخل تعليمي قائم على نظرية السلوك المخطط (TPB) في الحد من إدمان الإنترنت وتحسين الأداء الأكاديمي بين الفتيات المراهقات.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ونصه: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتنمر الإلكتروني ترجع إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث اختبار ت لعينة مرتبطة لحساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتنمر الإلكتروني ترجع إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (١٠) المتوسطات والانحرافات وقيم ت ومستوى الدلالة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للتنمر الإلكتروني لدى المجموعة التجريبية

الأبعاد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة مستوى الدلالة
انتحال الهوية	قبلي	30	19.3667	3.23220	10.057	٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠١
والتخفي الإلكتروني	بعدي	30	13.7333	3.41329		
تشويه السمعة	قبلي	30	18.6000	2.44385	6.207	٠,٠٠٠ دالة عند ٠,٠١
	بعدي	30	13.6333	4.10621		
الإقصاء والاستبعاد	قبلي	30	18.8000	2.32527	6.538	٠,٠٠٠ دالة عند



الأبعاد	القياس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة مستوى الدلالة
	بعدي	30	13.9000	4.15518		٠,٠١
انتهاك الخصوصية	قبلي	30	17.1667	3.27038		٠,٠٠٠ دالة عند
والتحقير الإلكتروني	بعدي	30	14.0000	3.64833	4.326	٠,٠١
المضايقة والمطاردة	قبلي	30	18.4667	2.27025		٠,٠٠٠ دالة عند
الإلكترونية	بعدي	30	14.4333	4.14964	5.678	٠,٠١
الدرجة الكلية	قبلي	30	92.4000	9.25352		٠,٠٠٠ دالة عند
	بعدي	30	69.7000	16.21228	9.654	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية في التنمر الإلكتروني بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث إن متوسطات القياس البعدي أقل من متوسطات القياس القبلي في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية للتنمر الإلكتروني، ويرجع ذلك إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يلي:

تشير نتائج الجدول رقم (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في جميع أبعاد التنمر الإلكتروني، حيث انخفضت درجاتهم بشكل ملحوظ بعد تطبيق البرنامج القائم على العلاج بالمعنى، وهذا الانخفاض يدل على فاعلية البرنامج ليس فقط في خفض الإدمان الرقمي، وإنما أيضاً في تقليل السلوكيات السلبية المرتبطة به مثل التنمر الإلكتروني.

ويُعزى هذا التأثير إلى العلاقة الوثيقة بين الإدمان الرقمي والتنمر الإلكتروني، حيث إن الاستخدام المفرط وغير المنضبط للوسائط الرقمية يبرئ بيئة خصبة لظهور سلوكيات عدوانية عبر الإنترنت، مثل انتحال الهوية، تشويه السمعة، الإقصاء، المضايقة، وانتهاك الخصوصية، وبالتالي، فإن خفض الإدمان الرقمي من خلال البرنامج العلاجي أدى إلى تراجع تلك السلوكيات العدوانية الإلكترونية بصورة طبيعية.

كما أن التحسن الملحوظ في نتائج القياس البعدي يمكن ربطه بشكل مباشر بمكونات البرنامج، إذ ساهمت عدة جلسات في تعديل أنماط التفكير والانفعال والسلوك لدى الأفراد، فلقد ساعدت جلسات البرنامج على تقليل مشاعر الغضب أو الإحباط التي قد تُترجم إلى سلوكيات تنمرية عبر الإنترنت، وعززت في ذات الوقت الشعور بالقيمة الذاتية لدى المشاركين، مما قلل من حاجتهم للسيطرة أو الإيذاء الإلكتروني كوسيلة لإثبات الذات.

وفي سياق متصل طورت جلسات البرنامج من مهارات التفاعل الاجتماعي الصحي، ما خفف

من استخدام الوسائل الرقمية في الهجوم أو العزلة أو الاستبعاد، وساعدت على تعديل المعتقدات والأفكار السلبية التي قد تقود إلى سلوكيات عدوانية رقمية.

ومن هنا، يتضح أن فاعلية البرنامج في خفض التنمر الإلكتروني كانت نتيجة غير مباشرة، ولكن منطقية لخفض الإدمان الرقمي، حيث عمل البرنامج على بناء توازن نفسي وسلوكي لدى المشاركين، انعكس على طبيعة استخدامهم للتقنية وتفاعلهم عبرها مع الآخرين، مما يجعل البرنامج ذو أثر شامل، يتجاوز مجرد تقليل الاستخدام الرقمي، ليصل إلى تعزيز السلوك الإيجابي في البيئة الرقمية.

وقد أظهرت دراسة (Negi and Magre (2019) فعالية برنامج التوعية بالتنمر الإلكتروني (CBSP) للحد من مستوى سلوك التنمر الإلكتروني بين طلاب المدارس المتوسطة، ودراسة أمين (٢٠٢٢) التي كشفت عن فاعلية القصص الرقمية في تطوير استراتيجيات مواجهة التنمر الرقمي لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة، ودراسة المفرجي (٢٠٢٢) التي تحققت من فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالأقران في تخفيض التنمر الإلكتروني لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: ونصه: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتنمر الإلكتروني ترجع إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث اختبار ت لعينتين مستقلتين لحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتنمر الإلكتروني، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (١١) المتوسطات والانحرافات وقيمة ت ومستوى الدلالة للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتنمر الإلكتروني

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة مستوى الدلالة
انتحال الهوية والتخفي الإلكتروني	الضابطة	30	19.5333	2.99117	7.000	دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	30	13.7333	3.41329		
تشويه السمعة	الضابطة	30	21.0667	3.52267	7.525	دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	30	13.6333	4.10621		
الإقصاء والاستبعاد	الضابطة	30	20.8000	1.93694	8.244	دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	30	13.9000	4.15518		
انتهاك الخصوصية والتحقير الإلكتروني	الضابطة	30	21.0333	2.69717	8.491	دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	30	14.0000	3.64833		
المضايقة والمطاردة الإلكترونية	الضابطة	30	21.9000	2.94021	8.041	دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	30	14.4333	4.14964		
الدرجة الكلية	الضابطة	30	104.3333	9.08706	10.207	دالة عند ٠,٠١
	التجريبية	30	69.7000	16.21228		

يتضح من الجدول السابق رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية في التنمر الإلكتروني بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، في الأبعاد وفي الدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، ذات المتوسط الأقل، مما يشير إلى فاعلية البرنامج القائم على العلاج بالمعنى في خفض الإدمان الرقمي وأثره في الحد من التنمر الإلكتروني لدى المراهقين. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يلي:

تميز البرنامج القائم على العلاج بالمعنى ببنية علاجية متكاملة جمعت بين البعد المعرفي والانفعالي والسلوكي، حيث اعتمد على بناء تدريجي يبدأ بضبط الانفعالات وتنمية الوعي الذاتي، ويصل إلى التمكين النفسي وتعزيز الثقة بالنفس، وهذا التسلسل ساعد في معالجة الأسباب النفسية الكامنة وراء التنمر الإلكتروني، مثل الشعور بالنقص أو الغضب أو البحث عن السيطرة، وهو ما أدى إلى خفض تلك السلوكيات بشكل فعال، كما أن استخدام أساليب تفاعلية داخل الجلسات - مثل الحوار، ولعب الأدوار، والتدريب العملي - ساهم في ترسيخ الأثر العلاجي.

وقد تكونت العينة من المراهقين، وهم فئة عمرية تتسم بالحساسية النفسية والتأثر السريع بالبرامج التربوية، إذا ما صُممت بشكل يناسب احتياجاتهم، وقد أظهر المشاركون استعدادًا للتفاعل والانخراط، خصوصًا أن المرحلة العمرية للمراهقين تتسم بالحاجة إلى إثبات الذات والانتماء، وهي عوامل استثمارها البرنامج في تعديل السلوك التنمري، كما أن طبيعة المراهقين تجعلهم أكثر عرضة لسوء استخدام التقنية، وبالتالي جاءت الاستجابة إيجابية حين تم التعامل معهم من خلال منهج يعزز المعنى ويمنحهم أدوات بديلة لتحقيق الذات.

كما نُفِّد البرنامج في بيئة تعليمية آمنة ومحفزة، اتسمت بالتفاعل الإيجابي والدعم الجماعي، مما أتاح للمشاركين التعبير بحرية عن مشاعرهم وتجاربهم، وشجّعهم على إعادة النظر في سلوكياتهم الرقمية، كما أن توفر الدعم من الباحث داخل الجلسات ساعد على بناء علاقة ثقة، وخلق مساحة علاجية فعالة مكنت من التغيير الحقيقي في المواقف والسلوكيات.

ومن الواضح أن جلسات البرنامج أسهمت بشكل مباشر في خفض التنمر الإلكتروني؛ حيث تناولت موضوعات تمس جوهر السلوك التنمري، مثل التحكم في الانفعالات، والتنفيس العاطفي، والتعقل، والتعزيز الذاتي، والتدريب على التواصل الفعال، كما أن الجلسات المتعلقة بالحديث الذاتي ساعدت على تعديل أنماط التفكير السلبية التي تقود إلى سلوك عدواني، بينما عملت جلسات الثقة بالنفس والتمكين النفسي على تقوية البناء الداخلي للفرد، مما قلل من حاجته لممارسة التنمر كوسيلة للشعور بالقوة أو السيطرة.

وقد أظهرت دراسة (Ortega-Barón et al. (2020) فعالية برنامج Prev@cib لمكافحة التنمر الإلكتروني، بالاعتماد على ثلاثة أطر نظرية: النموذج البيئي، ونظرية التمكين، ونموذج المسؤولية الشخصية والاجتماعية، وكذلك أظهرت دراسة عبد اللطيف (٢٠٢٠) فعالية برنامج تدريبي قائم على مكونات الذكاء الأخلاقي في تنمية الاندماج الأكاديمي وخفض مستوى التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأيضًا دراسة أمين (٢٠٢٢) التي أظهرت فعالية القصص الرقمية في تطوير استراتيجيات مواجهة التنمر الرقمي لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة.

### التوصيات:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي بما يلي:
- تضمين برامج العلاج بالمعنى في البيئة المدرسية: من خلال تبني البرامج الوقائية والعلاجية المستندة إلى العلاج بالمعنى ضمن خطط الإرشاد الطلابي، خاصة في المرحلة الثانوية، لما لها من أثر مثبت في تعديل السلوكيات الرقمية وتعزيز الصحة النفسية.
  - تطوير برامج تربوية تجمع بين أبعاد العلاج بالمعنى ومهارات الحياة، بحيث تستهدف بشكل متزامن الإدمان الرقمي والتنمر الإلكتروني وغيرها من المشكلات المرتبطة بسوء استخدام التقنية.
  - عقد ورش تدريبية للممارسين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي لتأهيلهم على استخدام استراتيجيات العلاج بالمعنى، خاصة في التعامل مع القضايا المستجدة في البيئة الرقمية.

- إدخال مفاهيم مثل إدارة الذات، التفاعل الأخلاقي الرقمي، والتنظيم الداخلي في المقررات التعليمية لتشكيل وعي وقائي لدى الطلاب تجاه أخطار الاستخدام السلبي للتكنولوجيا.
- تعزيز دور الأسرة والمدرسة في الرقابة على الأولاد، وغرس القيم الدينية والأخلاقية في نفوسهم.
- تشجيع المراهقين على الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية التي تشجعهم على التفاعل والاندماج في المجتمع.
- تقديم حملات توعية للمراهقين والشباب بمخاطر الإنترنت، والإفراط في استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة، وتأثيرها على حياتهم الاجتماعية والأكاديمية.
- إكساب المراهقين مهارات الأمن السيبراني، وطرق التعامل الآمن مع البرامج مجهولة المصدر، والدعاوى الأخلاقية.
- البحوث المقترحة: في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن تقديم المقترحات التالية:
  - العلاقة بين العنف الأسري والتنمر الإلكتروني لدى المراهقين.
  - العلاقة بين التمكين النفسي والمؤشرات النفسية المرتبطة بالاستخدام الرقمي مثل: القلق، الوحدة النفسية، الاكتئاب، الكفاءة الذاتية، وغيرها.
  - مقارنة العلاج بالمعنى بالعلاج المعرفي السلوكي في خفض السلوكيات الرقمية السلبية لدى المراهقين.
  - مقارنة العلاج بالمعنى بالعلاج القائم على اليقظة الذهنية في الحد من الآثار السلبية لاستخدام الإنترنت لدى المراهقين.
  - العوامل المسهمة في تشكيل الهوية الرقمية لدى المراهقين.
  - علاقة الإدمان الرقمي بتقدير الذات لدى المراهقين.
  - الإدمان الرقمي بالثقة بالنفس لدى المراهقين.
  - العوامل المسهمة في التنمر الإلكتروني لدى المراهقين.
- فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في خفض التشوهات المعرفية وأثره في السيطرة الانتباهية لدى المراهقين.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، فاطمة محمد محمد، عبداللطيف، منار فتحي، و علي، ولاء ربيع مصطفى. (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في خفض التنمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، مج ١٧، ٩٩٤، ٤٠٠-٤٢٨.
- أبو الحسن، محمود محمد. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف الإدمان الرقمي لدى طلاب الصف السادس الأساسي بالمنطقة الشرقية. مؤتمر التعليم الافتراضي وجودة الحياة في التنمية المستدامة-الإمارات العربية المتحدة.
- أبو الديار، مسعد نجاح الرفاعي. (٢٠٢١). التعاطف وتقدير الذات وعلاقتهم بالتنمر الإلكتروني لدى عينة من المراهقين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣١، ١١٠٤، ١-٣٢.
- أمين، نجلاء أحمد. (٢٠٢٢). فاعلية القصة الرقمية في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الرقمي لدى أطفال مرحلة الطفولة المبكرة. مجلة بحوث ودراسات الطفولة، ٤(٨)، ٢.
- البعجاوي، فرح إسماعيل، و بنات، سهيلة محمود صالح. (٢٠٢٤). الإدمان الرقمي وانعكاساته الصحية والاجتماعية على المراهقين: دراسة تحليلية في ضوء نظريات الصحة النفسية. مجلة رماح للبحوث والدراسات، ١١٧، ٦٧٦-٧٠١.
- بن موسى، أحمد محمد، وبن أحمد، إبراهيم. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تحسين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. دراسات تربوية ونفسية، (١٠٣)، ١١٥-١٨٣.
- بو بعاية، سمية. (٢٠١٧). اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي. مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير، قسم علم النفس، جامعة محمد بوضيافة، الجزائر.
- الجبالي، هاني إسحق عبدالمنان، الاتربي، رضا محمد طه، السايح، ولاء محمد أحمد، و شاهين، أسامة محمد. (٢٠٢٤). استخدام فنيات العلاج بالمعنى في تخفيف حدة الوسواس القهري لدى عينة من الشباب بالمملكة الأردنية الهاشمية. مجلة القراءة والمعرفة، ٢٧٧، ٣٣٣-٣٧٧.
- الجزاوي، داليا. (٢٠٢١). التنمر الإلكتروني لدى الأطفال. مجلة الطفولة والتنمية، ٤٠، ١٤٩-١٥٣.
- حسين، رمضان عاشور (٢٠١٦). البنية العاملية لمقياس التنمر الإلكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين. مؤسسة د. حنان درويش للخدمات اللوجستية والتعليم التطبيقي، ٤، ٤٠-٨٥.
- حسين، زيدان حسين. (٢٠٢٤). تأثير أسلوب إرشادي معرفي في خفض سلوك الإدمان الرقمي لدى الطلاب المرحلة الإعدادية. مجلة المداد، ١٣(٢)، ٣٤-٥٢.
- الحميد، نبراس بنت عبد الكريم. (٢٠٢٤). فاعلية برنامج إرشادي قائم على المقابلة الدافعية في خفض الإدمان الرقمي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة. مجلة القراءة والمعرفة،

٢٥(٢٨٤)، ٦١-١١٦.

خضير، أسماء محمد محمود السيد، وحسين، محمد عبد المؤمن، وسعفان، محمد أحمد محمد إبراهيم. (٢٠١٦). فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الوعي المتسامي لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. مجلة التربية الخاصة، جامعة الرقازيق - كلية علوم الإعاقة والتأهيل، (١٦)، ٧٩-١١٦.

خطاب، رأفت عوض السعيد. (٢٠١٥). فعالية العلاج بالمعنى في إدارة قلق المستقبل وأثره في تحسين تقدير الذات وتنمية الذكاء الوجداني. مجلة التربية الخاصة، (١٢)، ٣٦٢ - ٣٩٨. خطاب، ياسمين مجدي فوزي، عيسى، لطفي عبد الباسط إبراهيم، و رمضان، أحمد ثابت فضل. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التفكير الإيجابي وأثره في خفض القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية، ٧٤، ٢٢١ - ٢٤٦.

خليل، سحر عيسى محمد. (٢٠٢١). دور الأسرة في مواجهة التنمر الإلكتروني لدى ابنائها: تصور مقترح. مجلة القراءة والمعرفة، ٢٤٢٤، ٨١ - ١٢٥.

الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد، والشبيبي، عيسى بن صالح بن أحمد. (٢٠٢٠م). إدمان الإنترنت والوحدة النفسية لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، ٤(٣٦)، ٤٦ - ٦٠.

رفيق، محبوب، و بلعادي، إبراهيم. (٢٠٢٣). إدمان الإنترنت والاعترا ب الاجتماعي للشباب الجزائري. المجلة الدولية للاتصال الاجتماعي، مج ١٠، ٤٤، ٦٧٧ - ٦٩٥.

زكي، حسام. (٢٠١٧). فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف الميكافيلية لدى المتفوقين دراسيًا. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٨(١).

السحيمي، علياء رجب. (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٧١(١)، ٤٠٥ - ٤٦٣.

الشريف، خالد بركات أحمد. (٢٠٢٣). مدى وعي معلمي العلوم بالمملكة العربية السعودية بمخاطر الإدمان الرقمي والتكنولوجي على تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، ١٤٤، ٦٦١ - ٦٩٥.

العازمي، عائشة ديجان قصاب. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى في خفض التنمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. دراسات تربوية ونفسية، ١١٥ع، ١ - ٦٧.

عبد الرؤف، نهال عماد. (٢٠١٨م). العلاقة بين الاستخدام المكثف للإنترنت ومعدل الانطواء ولدى المراهقين. رسالة ماجستير، كلية الإعلام، جامعة القاهرة.

- عبد العزيز، محمد. (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم. مجلة التربية، ٤ (١٦٨)، ٣٩٨-٤٤٧.
- عبد اللطيف، محمد سيد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مكونات الذكاء الأخلاقي في تنمية الاندماج الأكاديمي وخفض مستوى التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (١٢٣).
- عبد الحميد، ناصر محمد محمد شعبان. (٢٠٢٤). فاعلية العلاج بالواقع والعلاج بالمعنى في خفض المكيفيلية لدى عينة من الناشئين بمراكز الشباب. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٧٠، ج ١، ٢٤٠-٣٠١.
- عبدالفتاح، عزة خليل. (٢٠٢٢). النساء والتنمر الإلكتروني. المجلة الدولية لدراسات المرأة والطفل، مج ٢، ع ١٤، ٤٩-٥٨.
- عزام، شعبان عبدالصديق عوض. (٢٠١٥). العلاج بالمعنى كمدخل لتحقيق الرضا عن الحياة للمعاقين حركيًا. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، جامعة حلوان - كلية الخدمة الاجتماعية، ٥ (٣٨)، ١٠٠٩-١٠٧٨.
- العمار، أمل يوسف عبدالله. (٢٠١٧). التنمر الإلكتروني وعلاقته بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات التعليم التطبيقي بدولة الكويت. مجلة البحث العلمي في التربية، ع ١٧.
- العنبري، منصور عمر. (٢٠١٨). التنمر المدرسي لدى بعض تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. مجلة كلية الآداب، جامعة الزاوية، ليبيا، ع ٢٦، الجزء الأول، ١-٢٢.
- غربي، عبلة. (٢٠٢٤). الإدمان الإلكتروني وآثاره على المراهق. مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، ع ٣، ٩٤٩-٩٦٩.
- فريجة، محمد كريم. (٢٠٢٠). التنمر الإلكتروني عند المراهق: دراسة حالة الجزائر. مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ١١ (٣٩)، ٢٩-٤٧.
- فوزي، محمود، والسيد، سماح. (٢٠١٩). تحديات التربية الوجدانية في العصر الرقمي من وجهة نظر بعض أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية جامعة سوهاج. كلية التربية، المجلة التربوية، أبريل، ج ٦٠، ص ص ٢١٧-٣١٦.
- للحام، موسى علي. (٢٠١٩). فاعلية العلاج بالمعنى لخفض بعض السلوكيات المضادة للمجتمع لدى المدمنين. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- الليثي، أحمد حسن محمد، ودرويش، عمرو محمد. (٢٠١٧). فاعلية بيئة تعلم معرفي/سلوكي قائمة على المفضلات الاجتماعية في تنمية استراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني لطلاب المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة حلوان، العدد الرابع، ج ١ أكتوبر.

محمد، ثناء هاشم. (٢٠١٩). واقع ظاهرة التنمر الإلكتروني لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة الفيوم وسبل مواجهتها (دراسة ميدانية). مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ع ١٢، ج ٢، ١٨١-٢٤٧.

مسعود، محمد عبدالحميد. (٢٠١٣). كتاب بحوث المؤتمر العلمي الدولي السادس والعشرون للخدمة الاجتماعية - الخدمة الاجتماعية وتطوير العشوائيات، ج ٦ جامعة حلوان - كلية الخدمة الاجتماعية، ٢٢٧٥ - ٢٤١١.

المصطفى، عبد العزيز عبد الكريم. (٢٠١٧). دوافع التنمر الإلكتروني لدى أطفال المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، ع ٣، مج ١٨.

المفرجي، سالم محمد. (٢٠٢٢). فعالية برنامج قائم على الارشاد بالأقران في خفض التنمر الإلكتروني لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ع ١٤ (٣)، ٨٦-١١٤.

النوايسة، فاطمة عبدالرحيم، و الهواري، لمياء صالح محمد. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لخفض مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الممرضين العاملين في مستشفى حكومي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة التربية، ع ١٨٠، ج ١، ٥١٨-٥٥٦.

النوبي، محمد. (٢٠١٠م). مقياس إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين. دار صفاء للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Aghili, M., Asghari, A., Yaftian, S., & Namazi, M. (2023). The effectiveness of meaning therapy on pain and life expectancy among women with breast cancer. *Journal of Islamic Psychology*, 8(17), 95-110.

Aghili, M., Asghari, A., Yaftian, S., & Namazi, M. (2023). The effectiveness of meaning therapy on pain and life expectancy among women with breast cancer. *Journal of Islamic Psychology*, 8(17), 95-110.

Amudhan, S., H. Prakasha, P. Mahapatra, et al. 2022. "Technology Addiction Among School-Going Adolescents in India: Epidemiological Analysis From a Cluster Survey for Strengthening Adolescent Health Programs at District Level." *Journal of Public Health* 44, no. 2: 286–295.

Askarpour, N., Salaghegheh, M., & Shahmiri, S. (2024). The effect of meaning therapy in reducing the dimensions of anxiety and depression in high school girls. *Mental Health in School*, 1(4), 24-30.



- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 996.
- Bahar, A., Shahriary, M., & Fazlali, M. (2021). Effectiveness of logotherapy on death anxiety, hope, depression, and proper use of glucose control drugs in diabetic patients with depression. *International journal of preventive medicine*, 12, 6.
- Baker, Ö. E., & Tanrikulu, İ. (2010). Psychological consequences of cyber bullying experiences among Turkish secondary school children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2771-2776.
- Baruth, L. G., & Manning, M. L. (2016). *Multicultural counseling and psychotherapy: A lifespan approach*. Routledge.
- Bulach, C. R. (2012). Implementing a character education curriculum and assessing its impact on student behavior. *The Clearing House*, 76(2), 79-83.
- Christakis, D. A. (2019). The challenges of defining and studying “digital addiction” in children. *Jama*, 321(23), 2277-2278.
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: A scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 20(6), 4777.
- Esalati, P., Arab, A., & Mehdinezhad, V. (2019). Effect of Frankl’s Logotherapy on Psychological Well-being and Self-compassion of Students. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*, 5(3), 1-7.
- Frazier, P. & Steger, M. (2005). Meaning life: one link in the chain from religiousness well-being. *Journal of counseling psychology*, 52, (4), 574-582.
- Hajhamidiasl, N., Movahednia, N., Yavari, T., Zahedi, A., & Far, S. N. (2022). Investigating the Effectiveness of Meaning Therapy with a Spiritual Approach on Self-care Behaviors and Anxiety of Corona Disease in People with Type 2 Diabetes. *NeuroQuantology*, 20(8), 3006-3014.
- Harren, N., & Walburg, V. (2023). Studying the relationship between addictive beliefs about internet use, meaning in life, and problematic social media use. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 8(1), 10-26.
- Hemphill, S. A., Tollit, M., Kotevski, A., & Heerde, J. A. (2015). Predictors of traditional and cyber-bullying victimization: A

- longitudinal study of Australian secondary school students. *Journal of interpersonal violence*, 30(15), 2567-2590.
- Horzum, M. B., T. Ayas, C. Randler, and B. Düşünceli. 2021. "The Effects of Empathy and Circadian Preference on Cyberbullying of Adolescents in Turkey." *Biological Rhythm Research* 52, no. 5: 781–794.
- Ilgaz, A. (2022). Effect of health screening and School Nurse Interventions on primary school students' knowledge, behavior, and status in Turkey: A quasi-experimental Omaha System study. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, e115-e124.
- Jamir, L., M. Duggal, R. Nehra, P. Singh, and S. Grover. 2019. "Epidemiology of Technology Addiction Among School Students in Rural India." *Asian Journal of Psychiatry* 40: 30–38.
- Jeyaseelan, M. M., & Reyes, M. E. S. (2021). Efficacy of the Online Mindfulness-Based Logotherapy Program (Online MLP) on the Depressive Symptoms of Selected Cyberbullied Adolescents during Covid-19 Pandemic. *Indian Journal of Health and Well-being*, 12(4), 478-484.
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L., & Koppel, S. (2020). Nomophobia: is the fear of being without a smartphone associated with problematic use?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6024.
- Kıralp, Ş. (2024). The Relevance of Frankl's Logotherapy for Today and the Future: Religion and "Man's Search for Meaning". *Religions*, 16(4), 490.
- Längle, A. (2019). The history of logotherapy and existential analysis. *The Wiley world handbook of existential therapy*, 309-323.
- Li, Q., Yu, Y., Wang, X., Wong, S. Y. S., & Yang, X. (2024). The relationship between parental affective disorders and digital addiction in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 108282.
- Liu, X., Jiang, J., & Zhang, Y. (2021). Effects of logotherapy-based mindfulness intervention on internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic. *Iranian journal of public health*, 50(4), 789.
- Mahato, D., Gayen, P., & Mahato, R. C. (2023). Relationship between academic resilience and internet addiction of undergraduate students of Purulia district of West Bengal: A study. *EPR International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 9(3), 103-106.



- Maria Michael, J., & Reyes, M. E. S. (2023). Online mindfulness-based Logotherapy program: a pilot study targeting depressive symptoms of cyberbullied adolescents during the Covid-19 pandemic. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 8(1), 1-9.
- Marin, M. G., X. Nuñez, and R. M. M. de Almeida. 2021. "Internet Addiction and Attention in Adolescents: A Systematic Review." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 24, no. 4: 237–249.
- Melton, A. & Schulenberg, S. (2008). On the Measurement of Meaning: Logotherapy's empirical Contribution to humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 31- 44 .
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 92, 102128.
- Negi, S., & Magre, S. (2019). Effectiveness of cyber bullying sensitization program (CBSP) to reduce cyber bullying behavior among middle school children. *International Journal of Cyber Research and Education (IJCRE)*, 1(1), 43-51.
- Ortega-Barón, J., Buelga, S., Ayllón, E., Martínez-Ferrer, B., & Cava, M. J. (2020). Effects of intervention program Prev@cib on traditional bullying and cyberbullying. *International journal of environmental research and public health*, 16(4), 527.
- Ozdemir, İ. N., & Kadioğlu, H. (2023). A curriculum development project for a school nursing certification program in Turkey: A delphi study. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 13(1), 122-128.
- Peng, C., Wang, M., Cheng, J., Tan, Y., Huang, Y., Rong, F., ... & Yu, Y. (2021). Association between internet addiction and suicidal ideation, suicide plans, and suicide attempts among Chinese adolescents with and without parental migration. *Computers in Human Behavior*, 125, 106949.
- Romualdo, C., Esteca, A. M. N., & de Oliveira, W. A. (2024). Exploring the Intersection of Cyberbullying and Digital Addiction. In *Digital Addictions: An Interdisciplinary Approach to Behavioral Addictions and Digital Media* (pp. 65-81). Cham: Springer Nature Switzerland.

- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325.
- Seyed Ghandi, M. S., Saberi, H., & Mirhashmi, M. (2024). Comparing the Effectiveness of Emotion Regulation and Logotherapy on the Quality of Life in Adolescents with Anxiety Disorders. *Iranian Journal of Educational Research*, 4(1), 243-258.
- Shinetsetseg, O., Y. H. Jung, Y. S. Park, E. C. Park, and S. Y. Jang. 2022. "Association Between Smartphone Addiction and Suicide." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 18: 11600
- Shirdel, F., Mobasheri, N., Kaveh, M. H., Hassanzadeh, J., & Ghahremani, L. (2024). A Randomized Controlled Trial to Evaluate the Effectiveness of a Theory of Planned Behavior-Based Educational Intervention in Reducing Internet Addiction Among Adolescent Girls in Southern Iran. *Adolescents*, 5(3), 33.
- Solgi, K. (2023). Investigating the Role of Meaning Therapy in People with Suicidal Thoughts and Behavior. *International Journal of New Findings in Health and Educational Sciences (IJHES)*, 1(1), 34-42.
- Sun, F. K., Chiu, N. M., Yao, Y., Wu, M. K., Hung, C. F., Chen, C. C., ... & Chiang, C. Y. (2022). The effects of logotherapy on meaning in life, depression, hopelessness, and suicidal ideation, in patients with depression: An intervention study. *Perspectives in psychiatric care*, 58(4), 1891-1899.
- Thompson, G. R. (2016). Meaning therapy for addictions: A case study. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(5), 457-482.
- Topan, A., Anol, S., Taşdelen, Y., & Kurt, A. (2024). Exploring the relationship between cyberbullying and technology addiction in adolescents. *Public Health Nursing*, 42(1), 33-43.
- Uludasdemir, D., & S. Kucuk. (2019). "Cyber Bullying Experiences of Adolescents and Parental Awareness: Turkish Example." *Journal of Pediatric Nursing* 44: e84–e90.
- Wong, P. T. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93.
- World Health Organization. (2020). "Adolescent Health and Development." WHO. October 19, 2022. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/adolescent-health-and-development>.



- 
- Yeap, J. A., Ramayah, T., Kurnia, S., Abdul Halim, H., & Hazlina Ahmad, N. (2015). THE ASSESSMENT OF INTERNET ADDICTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS: SOME FINDINGS FROM A FOCUS GROUP STUDY. *Technical Gazette/Tehnički Vjesnik*, 22(1).
- Yengin, D. (2019). Digital addiction as technology addiction. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior*, 49, 130-137.
- Zaiser, R. (2005) . Working on the noetic dimension of man: Philosophical practice, logotherapy , and existential analysis. *Philosophical* , 1 (2), 83- 88.
- Zhang, J., X. Zhang, K. Zhang, et al. 2022. “An Updated of Meta-Analysis on the Relationship Between Mobile Phone Addiction and Sleep Disorder.” *Journal of Affective Disorders* 305: 94–101.